Lebensmosaik –



Foto: Carola Vogt und Peter Boenboom

Lebensspuren schreibend erkunden

Autorin: Gabriele Raimer

Selfpublisher schreiben in der Regel, um Bücher zu veröffentlichen, mit denen sie Geld verdienen und ihre Leser*innen glücklich machen wollen. Das kann auf Dauer ganz schön anstrengend sein. In diesem Artikel geht es um ein anderes Schreiben. Um ein Schreiben, bei dem Sie und Ihr Leben im Mittelpunkt stehen. Was – wie unsere Autorin Gabriele Raimer weiß – sehr wohltuend sein kann ...

Womit anfangen?

Über das eigene Leben zu schreiben, ist für viele ein wiederkehrender Wunsch. Manche möchten Erinnerungen bewahren oder etwas weitergeben, andere den Bitten ihrer Kinder folgen und Wichtiges festhalten. Oft geht es auch darum, das eigene Leben besser zu verstehen und sich selbst darin zu erkennen.

Doch dann sitzt man häufig vor einer leeren Seite und weiß nicht, wie man beginnen soll. Soll man chronologisch vorgehen, Meilensteine markieren oder ein Netz aus Erinnerungen knüpfen? Oder die Gedanken und Gefühle ungeordnet fließen lassen, bis sich ein Bild abzeichnet? Gerade in diesem Zögern entfaltet sich der Zauber des Schreibens – beim Entdecken der eigenen Geschichte, im Finden der eigenen Worte und im Sichtbarwerden dessen, was wirklich zählt.

Das Leben – ein Mosaik aus vielen einzelnen Steinen

Beim biografischen Schreiben steht das Lebensmosaik für die Idee, dass ein Leben nicht linear erzählt werden muss. Es besteht aus vielen einzelnen Steinen – Erfahrungen, Wendepunkten, Höhepunkten, Orten, Gefühlen und inneren Einsichten –, die auf den ersten Blick wie lose Fragmente nebeneinanderliegen und keinen klaren Zusammenhang erkennen lassen.

Jedes Leben hinterlässt Spuren. Erinnerungen, Begegnungen, Glücksmomente und Verluste sammeln sich im Laufe der Jahre zu einem Mosaik. Aus all diesen Momenten – aus Freude und Schmerz, aus kleinen wie großen Entscheidungen – entsteht das Bild des eigenen Lebens. Jeder Tag trägt dazu bei, mal hell und strahlend, mal dunkel oder matt. Glatte Zeiten schenken wenig Form. Es sind die Herausforderungen, Irritationen, schwierigen Momente – und auch unsere Schwächen und Begrenzungen –, die uns prägen und zeigen, wer wir geworden sind. Verschiedene Lebensphasen liegen nebeneinander und wirken oft widersprüchlich, bis sich aus der Distanz ein vollständiges Bild ergibt.

Beim Blick auf dieses Lebensmosaik hören wir auf zu urteilen und beginnen, unser Leben wirklich zu verstehen. Jede Erfahrung hat uns geformt – selbst wenn wir das damals noch nicht erkennen konnten.

Schreiben öffnet Räume

Schreiben hilft, das eigene Mosaik zu erkennen. Wenn wir Gedanken und Erinnerungen zu Papier bringen, geschieht etwas Besonderes: Erlebtes wird greifbar, manches, das lange unklar war, klarer, und wir sehen die Zusammenhänge. Einzelne Momente tauchen auf – eine Szene wird wieder lebendig, ein Gespräch klingt nach, ein Gefühl wird spürbar. Erinnerungen, die lange im Hintergrund lagen, machen die gegangenen Wege deutlicher.

Unser persönliches Lebensmosaik lässt sich gut mit einem Teppich vergleichen. Die Vorderseite zeigt die Muster unseres Lebens, Erfolge und Niederlagen, Höhepunkte, Wendepunkte und bedeutsame Erfahrungen. Sie bildet den gesamten Rahmen unseres Lebens und ist doch nie nur eine Sammlung äußerer Ereignisse.

Schreiben ist wie das behutsame Wenden des Teppichs. Auf der Rückseite offenbart sich, wie wir auf unser Leben blicken, wie wir Ereignisse fühlen und bewerten. Die feinen Fäden unserer Erfahrungen verweben alles miteinander und lassen vergessene Erinnerungen oder alte Verletzungen wieder lebendig werden. Zusammenhänge und längst vergessene Kräfte werden sichtbar.

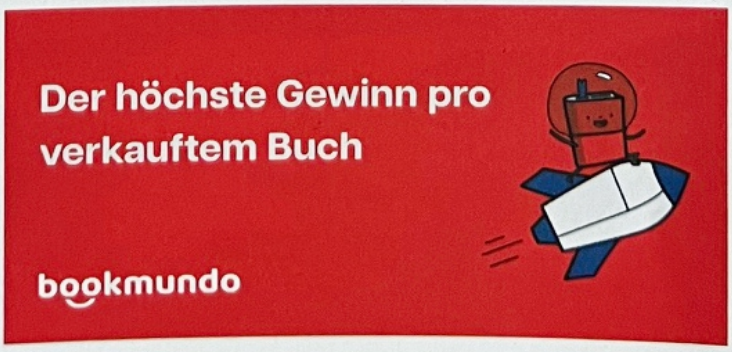
Jeder Satz schenkt Einsicht, stärkt das Selbstvertrauen und öffnet dem Herzen den Zugang zu den eigenen Erfahrungen. Alles Erlebte findet seinen Platz und fügt sich zu einem lebendigen Ganzen. Wer schreibt, übernimmt Verantwortung für seine Geschichte, spürt seine Kraft und erkennt, wie das Leben ihn geprägt hat. Jede Erfahrung, ob hell oder dunkel, lässt sich fühlen und spiegelt, wer wir im Inneren sind. Aus der Distanz wird eine erweiterte Sicht auf unser Leben möglich, die wir körperlich und emotional wahrnehmen können.

Stellen Sie sich vor, Sie öffnen ein altes Tagebuch. Zwischen den Seiten blitzen Erinnerungen auf, ein Lächeln huscht über Ihr Gesicht, alte Stimmen und Bilder werden lebendig. Längst vergessene Gefühle berühren erneut, und innere Szenen entfalten sich wie in einem Film. Welche damaligen Erfahrungen haben Sie geprägt, welche Spuren sind noch spürbar?

Wohltuende Akzeptanz

Beim Schreiben wird alles greifbar. Alles darf nebeneinander existieren – das Helle wie das Dunkle, das Gelungene wie das Schmerzliche. Nichts muss zurückgewiesen oder bewertet werden. In diesem Annehmen zeigt sich eine unerwartete Akzeptanz, die wir körperlich und seelisch spüren. Veränderung kommt nicht von außen, sondern erwächst aus dieser Hal-

Anzeige



tung. So öffnen sich Wege zu Selbstverständnis, innerer Stimmigkeit und Zufriedenheit, und wir spüren, dass wir im eigenen Leben angekommen sind.

Biografisches Schreiben kann ein Begleiter sein, der die Verbindung zu sich selbst stärkt. Es schenkt Einsicht und das erstaunliche Gefühl, dass das eigene Leben eine Form annimmt – fühlbar, greifbar und voller Sinn. Erfahrungen lassen sich einordnen, nachvollziehen und würdigen. So wird auch die eigene Stimme wieder hörbar, oft überdeckt von Alltag, Anpassung oder Verpflichtungen. Aufgeschriebene Geschichten bewahren Erinnerungen, geben ihnen ein Zuhause und können langfristig als persönliche oder kulturelle Schätze wirken.

Wie könnte Ihr Lebensmosaik aussehen? Beginnen Sie, Ihre Geschichten zum Leben zu erwecken, spüren Sie sie und lassen Sie sich von ihren Bildern führen.

Schreiben als Schlüssel zur Selbstermächtigung

Bei mir war es so, dass Schreiben mir half, meinen Dauerstress zu verstehen. Ich saß am Tisch mit dem Stift in der Hand. Während ich die ersten Worte schrieb, klopfte mein Herz und mein Atem stockte. Plötzlich war sie da, diese Enge in der Brust, die ich so lange übergangen hatte. Angst stand im Raum, und die Beklemmung vor neuen Aufgaben war fast greifbar. Beim Niederschreiben spürte ich, wie ich langsam inneren Abstand gewann und nachvollziehen konnte, welche Spuren anstrengende Zeiten hinterlassen hatten. Ich dachte auch an gelungene Momente, an Freude über Erfolge, aber ebenso an die Trauer verpasster Chancen.

Bald erkannte ich, dass ich lange im Überlebensmodus gelebt und viel Energie in Pflichten investiert habe. Dabei kamen Fähigkeiten zum Vorschein, die mir lange verborgen geblieben waren, darunter meine Reflexionskraft und innere Stärke. Mit jedem Satz verlor der Dauerstress an Macht, und ich konnte ihn einordnen und schließlich hinter mir lassen.

Etwas Wesentliches geschah, als das Schreiben zu einer Quelle meiner Eigenmacht wurde. Zuvor hatte ich mein Leben damit verbracht, zu funktionieren und mich anzupassen. Nun spürte ich, dass ich nicht länger Opfer der Umstände war, sondern mein Leben selbst gestalten konnte. Nach und nach kehrte die Leichtigkeit zurück. Ich begann, mich bewusst wahrzunehmen – nicht als Lastenträgerin, sondern als Mensch, der aus Erfahrung Weisheit schöpft und kreativ handelt.

Biografisches Schreiben wurde zu einem Werkzeug, das mir half, mich selbst besser zu verstehen und meine kreative Ausdruckskraft zu entfalten. Jeder Satz, jede Erinnerung, die ich zu Papier brachte, öffnete einen Raum für Gedanken, Gefühle und Erfahrungen, die sonst unbemerkt geblieben wären. Ich konnte Abstand gewinnen, Muster erkennen und Zusammenhänge sichtbar machen.

Methoden des biografischen Schreibens

Es gibt viele Wege, die eigene Lebensgeschichte zu erkunden. Sie können Timeline-Techniken anwenden, Collagen gestalten, Mindmaps entwickeln, Briefe an Ihr vergangenes oder zukünftiges Ich schreiben, Perspektiven wechseln, innere Dialoge führen oder fließend und frei ohne Bewertung schreiben.

Die **Timeline-Technik** ist eine Möglichkeit, Erfahrungen, Erlebnisse und Gefühle entlang einer Zeitlinie zu ordnen. Auf dieser Linie tragen Sie wichtige Ereignisse aus Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft ein. Dabei werden auch die damit verbundenen Emotionen und Einsichten sichtbar. Die Technik hilft, Muster und Zusammenhänge im eigenen Leben zu erkennen. Sie können sie sowohl zur Reflexion als auch zum Planen von Zielen nutzen. So entsteht ein klarer Überblick, der Orientierung, Verständnis und neue Perspektiven ermöglicht.

Ein **Cluster** ist eine weitere wirkungsvolle Methode. Schreiben Sie ein zentrales Wort oder eine Erinnerung in die Mitte eines Blattes. Kreisen Sie es ein und notieren Sie spontan alles, was Ihnen dazu einfällt – Bilder, Gefühle, Wörter. So entsteht ein Netz aus Assoziationen, das verborgene Erinnerungen sichtbar macht.

Besonders lebendig wird das Schreiben, wenn Sie die **Perspektive wechseln.** Mal blicken Sie durch die Augen Ihres heutigen Ichs, mal durch die Ihres jüngeren Selbst. Oder Sie versetzen sich in ein anderes Wesen: Ein Lebensabschnitt ließe sich zum Beispiel aus der Sicht des alten Hundes erzählen, der Sie durch die Kindheit begleitet hat. Oder aus der Perspektive der Katze auf dem Fensterbrett, die jeden Streit und jedes Lachen im Haus beobachtet.

Auch der Spiegel, der täglich daran erinnert, wer Sie geworden sind, kann eine eigene Stimme erhalten. Ebenso die Angst selbst, die beschreibt, wann sie auftaucht und wie sie alles erstarren lässt.

Schreiben wird so zu einem kraftvollen Weg, um sich selbst besser zu verstehen, Orientierung zu gewinnen und den inneren Zugang zu den eigenen Erfahrungen zu vertiefen.

Schreibübung zum Thema: Mein roter Faden

Nehmen Sie sich einen Moment, in dem es ruhig um Sie ist, und setzen Sie sich mit einem Notizbuch oder einem Blatt Papier hin. Es geht nicht darum, etwas Besonderes zu schreiben oder schöne Worte zu finden. Es geht darum, sich selbst zu erkunden.

Anzeige


Beginnen Sie mit einem Satz wie:

Ich schlage mein inneres Tagebuch auf und sehe …

Schreiben Sie dann weiter, ohne lange nachzudenken. Vielleicht erscheint ein Bild, eine Szene oder ein Gefühl. Nehmen Sie sich Zeit, bei diesem ersten Eindruck zu verweilen.

Im nächsten Schritt lassen Sie einzelne Erinnerungen kommen, so wie sie sich zeigen. Greifen Sie nicht ein und ordnen Sie nichts. Schreiben Sie einfach auf, was da ist. Ein Moment, der Sie geprägt hat. Eine Begegnung, die etwas in Ihnen verändert hat. Eine schwierige Zeit, die einen Teil Ihres Lebensmosaiks bildet. Ein Augenblick, in dem Sie sich besonders lebendig gefühlt haben. Schreiben Sie diese Erinnerungen wie kleine Bilder und lassen Sie sie für sich sprechen.

Wenn Sie einige dieser Fragmente gesammelt haben, halten Sie inne und lesen Sie sich Ihre Texte langsam durch. Vielleicht bemerken Sie eine bestimmte Stimmung oder ein Gefühl, das sich wiederholt. Vielleicht taucht etwas auf, das Sie bisher nicht klar benennen konnten. Schreiben Sie auch das auf, ganz schlicht und ehrlich, ohne es zu bewerten oder zu verändern.

Beginnen Sie einen neuen Abschnitt mit einem Satz wie:

Wenn ich all das zusammen sehe, erkenne ich …

Lassen Sie entstehen, was sich zeigen möchte. Vielleicht wird dabei etwas deutlich, das zuvor im Hintergrund war. Vielleicht erkennen Sie einen Zusammenhang oder einen roten Faden, der sich durch Ihr Leben zieht.

Am Ende formulieren Sie einen Satz, der aus allem hervorgegangen ist. Vielleicht beginnt er mit:

Was sich durch mein Leben zieht, ist …

oder

Ich beginne zu verstehen, dass …

Der Satz muss nicht perfekt sein. Er trägt etwas von dem, was Sie erkannt haben. Lassen Sie alles so stehen, wie es ist. Sie müssen nichts verbessern, ergänzen oder erklären. Beim Schreiben geben Sie Ihrem inneren Erleben Raum.

Schreibübung zum Thema: Beziehungen

Nehmen Sie sich einen ruhigen Moment mit Stift und Papier. Schreiben Sie über eine Beziehung, die Ihnen wichtig ist. Beginnen Sie mit einem Satz wie:

Bei dieser Beziehung erinnere ich mich an …

oder

Ich spüre, dass …

Beschreiben Sie Gefühle, Begegnungen oder Konflikte, ohne sie zu bewerten. Schreiben Sie fünf bis zehn Minuten frei und ohne sich selbst zu zensieren. Notieren Sie alles, was Ihnen spontan einfällt – auch kleine Gesten, Blicke oder unausgesprochene Worte. Denken Sie an die leisen Momente und Zwischentöne, die oft mehr sagen als Worte.

Zum Schluss formulieren Sie den Satz:

Ich habe für mich erkannt …

Lassen Sie alles stehen, wie es ist. Nichts muss bewertet oder korrigiert werden. Diese Übung hilft Ihnen, Einsicht zu gewinnen, Gefühle zu verstehen, Ihre Perspektive zu klären und – wenn nötig – neue Wege zu entdecken, die Ihnen Orientierung und innere Ruhe schenken.

Schreibend die Zukunft gestalten

Vielleicht erkennen Sie erst im Rückblick, dass selbst die unregelmäßigen Steine Ihres Lebens Teil des Bildes sind, das Sie widerspiegelt. Sie geben dem Bild Kontur, bringen Spannung und zeigen, wer Sie heute sind. So wird Ihr Lebensmosaik begreifbar, und Sie können es würdigen.

Während Sie Ihr Lebensmosaik betrachten, bemerken Sie vielleicht, welche Steine Sie noch legen möchten. Welche Erinnerungen, Entscheidungen oder Begegnungen könnten Ihr Leben künftig bereichern? Schreiben wird so nicht nur zum Rückblick, sondern auch zu einem Weg, Ihre Zukunft bewusst zu gestalten.

Alles gehört dazu

Ein Leben wird nicht daran gemessen, ob es fehlerfrei war, sondern daran, ob wir bereit waren, es mit Licht und Schatten, mit unseren Erfolgen, Verlusten, Irrtümern und Schwächen anzunehmen – und uns nicht dafür zu verurteilen. So entsteht ein Gefühl von Ganzheit und Stimmigkeit – nicht, weil alles perfekt war, sondern weil nichts ausgeschlossen werden muss. In diesem Verstehen liegt eine besondere Ruhe, ein stilles Einverständnis. Auch das Unvollkommene darf bleiben, auch das Ungeklärte; alles gehört dazu. Durch das Schreiben erkennen wir tiefer, wer wir sind, und gewinnen neue Klarheit über unser Leben.

Am Ende liegt Ihr Lebensmosaik vor Ihnen – nicht nur als Sammlung von Erinnerungen, sondern als Ausdruck Ihrer Einzigartigkeit. Wesentliches hat sich gezeigt. In diesem Erkennen dürfen Sie ruhen, getragen vom Wissen, dass alles, was Sie erlebt haben, Sie zu dem Menschen gemacht hat, der Sie heute sind.

Vielleicht möchten Sie jetzt den Stift ergreifen und Ihre Gedanken, Erinnerungen und Gefühle aufs Papier fließen lassen?

Über die Autorin: Gabriele Raimer lebt in Baden-Baden, arbeitete als Heilpraktikerin und Hypnotherapeutin und widmet sich heute dem Schreiben. In ihren Workshops – auch online – können Sie Ihr persönliches Lebensmosaik entdecken. Ihr Buch erscheint im Laufe des Jahres.
https://gabriele-raimer.de | info@gabriele-raimer.de