

Gudula Ritz-Schulte
Alfons Hückebrink

Autor des eigenen Lebens werden

Anleitung zur Selbstentwicklung

Verlag W. Kohlhammer

Inhalt

Vorwort	9
Einleitung	11
1 Erinnerungen, Geschichten und Lebenskunst	15
1.1 Erinnerungen und Geschichten als Fahren durch Raum und Zeit	15
1.1.1 Jeder Mensch begegnet Lebens- und Entwicklungsaufgaben	19
1.1.2 Fragen an die Autoren und Autorinnen	21
1.1.3 Leben, Kunst und Lebenskunst	24
1.1.4 Geschichten als Kulturgut des Menschen	25
1.1.5 Traditionelle Lebensentwürfe, Psychologie und Selbstbestimmung	27
1.1.6 Leben, Kunst und Wissenschaft	30
1.2 Der moderne Mensch als Chaospilot (und Höhenflieger)	33
1.2.1 Gehirn und Computer	34
1.2.2 Medien, Gehirn und Gefühle	36
1.2.3 Gefühle helfen, Spuren aufzunehmen	37
1.3 Geschichte, Lebensgeschichten und andere Geschichten	39
1.4 Die eigene Geschichte: das autobiografische Gedächtnis	42
1.4.1 Bewusstsein und Selbst-Bewusstsein	43
1.4.2 Bewusstsein als permanenter Prozess	46
1.4.3 Gibt es ein unbewusstes Bewusstsein?	48
1.4.4 Mentale Reisen durch Raum und Zeit	50
1.4.5 Hat jemand schon einmal ein Selbst gesehen?	52
1.4.6 Die große Bühne und die Entwicklung von Kultur	53
1.5 Sich erinnern: Warum die eigene Geschichte wichtig ist	54
1.5.1 Identität	54
1.5.2 Risiken eines blinden Funktionalismus	56
1.6 Narration und Lebenskunst: Was kann ich erzählen (Novelle, Bericht, Tragödie, Posse)?	57

2	Dem Autobiografischen etwas abgewinnen Von Schönfärbern und Reinwäschern	60
2.1	Es war einmal	60
2.1.1	Geschichten machen Geschichte.	60
2.1.2	Lebensgeschichten in Krisenzeiten.	64
2.1.3	Oral History.	67
2.2	Vorstellungen von sich selbst	69
2.2.1	Autobiografie als Projektionsfläche für das Selbst.	69
2.2.2	Autobiografie hat eine soziale Funktion.	70
2.2.3	Autobiografien haben eine kulturelle Funktion.	71
2.2.4	Autobiografisches Erzählen als Selbstdarstellung.	72
2.3	Wenn sie nicht gestorben sind	73
2.3.1	Selbst erlebt oder erdacht - vom Schreiben.	74
2.3.2	Exkurs: Karl Philipp Moritz, Anton Reiser. Ein psychologischer Roman.	77
2.4	Dichtung und Wahrheit	79
2.4.1	Exkurs: Johann Wolfgang Goethe, Aus meinem Leben. Dichtung und Wahrheit.	81
2.5	Eine schöne Erinnerung	85
2.5.1	Lebensgeschichten von Frauen?	85
2.5.2	Autobiografie - eine männliche Gattung?	87
2.5.3	Autobiografik und moderne Kurzbiografie: Fakten?	88
2.5.4	Schönfärberei und künstlerische Gestaltung.	89
2.6	Die zehn goldenen Regeln lebensgeschichtlichen Schreibens	92
2.7	Ich erinnere mich	93
2.7.1	Schreibgruppen.	93
2.7.2	Metaphorische Behutsamkeit.	93
2.8	Zehn weitere lesenswerte Autobiografien	95
2.8.1	Ferdinand Sauerbruch (1875-1951): Das war mein Leben	95
2.8.2	Jewgeni Jewtuschenko (geb. 1933): Der Wolfspass. Abenteuer eines Dichterlebens.	96
2.8.3	Andre Malraux (1901-1976): Anti-Memoiren.	96
2.8.4	Woody Guthrie (1912-1967): Dies Land ist mein Land ..	97
2.8.5	Bob Dylan (geb. 1941): Chronicles. Volume One.	97
2.8.6	Luis Bunuel (1900-1983): Mein letzter Seufzer. Erinnerungen.	97
2.8.7	Sergej Eisenstein (1898-1948): Yo. Ich selbst. Memoiren .	98
2.8.8	TillaDurieux (1880-1971): Eine Tür steht offen.	99
2.8.9	Hans Jonas (1903-1993): Erinnerungen.	99
2.8.10	Pablo Neruda (1904-1973): Ich bekenne, ich habe gelebt	100

3	Lebenskunst und Lebenspraxis	101
3.1	Das eigene Leben gestalten	101
3.1.1	Mit der Autorschaft beginnen	104
3.1.2	Autobiografische Aufmerksamkeit und Selbstmanagement	107
3.1.3	Bilanzierung und Neuorientierung	109
3.2	Erfüllung	112
3.2.1	Lebensrückschau als zentrales Bedürfnis	115
3.2.2	Bewältigung von schwierigen Erlebnissen	118
3.2.3	Wie werden aus Absichten Taten?	119
3.2.4	Exkurs: Psychologie der Selbststeuerung	120
3.3	Lebenserfahrungen	131
3.3.1	Lebenserfahrungen als Grundlage des Freiheitsmotivs	131
3.3.2	Gibt es ein „falsches Selbst“?	132
3.3.3	Bindung: Das Erfahrungsgedächtnis kann fördern und einschränken	133
3.4	Warum Affekte für Autoren so wichtig sind	136
3.4.1	Positiver Affekt	136
3.4.2	Selbstmotivierung	138
3.4.3	Negativer Affekt und Teufelskreis	140
3.4.4	Den Blick auf das Ganze richten	141
3.5	Selbstbestimmung als Zweitreaktion	144
3.6	Biografie und Krise	146
3.7	Autor-Deuter und Gestalter sein	148
3.7.1	Autorität über das eigene Leben gewinnen	148
3.7.2	Die eigenen Möglichkeiten erkennen und Lebensziele umsetzen	149
3.7.3	Sich Freiheit erarbeiten	154
3.8	Zusammenfassung: Was macht eine Stradivari zu einer Stradivari?	156
	Literatur	161
	Stichwortverzeichnis	167