

Das eigene Leben noch einmal in die Hand nehmen

**Ist es hilfreich, Lebenskrisen zu erinnern, aufzuschreiben und durch
*Überschreiben mit einer neuen Lösung zu versehen?***

Masterarbeit zur Erlangung des Grades „Master of Arts“ (M. A.)

im weiterbildenden Masterstudiengang

Biografisches und Kreatives Schreiben

Bearbeiterin: Maren L. Wienberg

Matrikelnummer: 06202026

Abstract

Im Rahmen des Masterstudienganges Biografisches und Kreatives Schreiben wird in der vorliegenden Arbeit die Wirksamkeit des autobiografischen Schreibens mit älteren Menschen untersucht. Es wird gefragt, ob es hilfreich sei, Lebenskrisen zu erinnern, aufzuschreiben und mit einer neuen Lösung zu überschreiben. Durch die Selbstauskünfte der Seniorinnen wird die Hypothese bestätigt, dass es hilfreich ist, den Rückblick auf belastende Lebenserfahrungen zu wagen und selbstwirksam zu bearbeiten. Die durch standardisierte Fragebögen gewonnenen Daten werden mit statistischen Methoden und qualitativen Inhaltsanalysen ausgewertet.

Eingebettet in die Literatur über autobiografisches Schreiben und therapeutische Ansätze zum Thema Lebensrückblick wird zunächst ein Selbstversuch durchgeführt und reflektiert. Daraus wird eine Schreibwerkstatt mit Seniorinnen entwickelt und realisiert. Diese praktische Umsetzung wird dokumentiert, reflektiert und analysiert. Die Ergebnisse machen deutlich, dass der Rückblick auf belastende Lebenserfahrungen durch die hier vorgestellte und von der Autorin entwickelte Methode des Überklebens und anschließenden Überschreibens als ein hilfreicher Weg erlebt wird, sich vergangenen Lebenskrisen zu stellen. Die Texte der Seniorinnen geben einen außergewöhnlichen Einblick in persönliche Schicksale und zeigen die Kraft älterer Menschen, belastende Lebenssituationen rückwirkend wirksam zu verarbeiten.