

22.08.08 **35** IHR PROGRAMM VOM 30. AUG. BIS 5. SEPT. 2008

# Fernseh woche

Ihre Programm-Zeitschrift mit Herz

## Ich bin ein Glückskind

**Helene (73)  
ließ ihre Biografie  
schreiben**

Seit Kindertagen bin ich in den Weinbergen zu Hause, habe viele Reben veredelt und gepflanzt und Trauben geerntet. Ich liebe diese Arbeit und möchte, dass meine Kinder und Enkelkinder erfahren, wie mich die Zeit geprägt hat. Darum habe ich meine Biografie\* aufschreiben lassen. „Erinnerungen eines Glückskindes“ heißt mein Buch. Ich fühle mich vom Schicksal begünstigt, bin dankbar für die vielen guten Jahre, die ich erleben durfte. Nur wer auch schlechte Zeiten kennt, weiß die schönen Tage und Stunden zu schätzen. Diese Erfahrung möchte ich den nachfolgenden Generationen mit auf den Weg

Erinnerungen  
eines Glückskindes



### KRÖNUNG

**1955 wurde Helene zur  
Weinkönigin gekürt.  
Eine der schönen Erinne-  
rungen ihres Lebens**

geben. Und ich möchte, dass sie das wunderbare Winzerhandwerk so kennen lernen, wie es einmal war. Jedes Jahr wieder freue ich mich über den fertigen Wein. Der ist für mich nie nur ein Getränk gewesen. Ihm gehört mein Herzblut. Und dies ist bis heute so geblieben.

\*Infos unter [www.lebensatlas.de](http://www.lebensatlas.de),  
Biografie- u. Buchwerkstatt

# Das Buch meines Lebens

**NOTIZEN** ■■■ Ob auf dem Papier oder am PC: Halten Sie Ihre Erinnerungen fest. Wer aufschreibt, was er erlebt und was ihn bewegt, empfindet vieles bewusster und intensiver

**W**enn eine Veränderung naht, eine Krise bewältigt werden muss oder die große Liebe ins Leben tritt, dann greifen viele Menschen zum Stift. Sie halten fest, was sie erleben, wie sie sich fühlen. Beim Schreiben kommen sie zur Ruhe, sammeln ihre Gedanken, reflektieren über das, was sie bewegt. Das Aufschreiben ähnelt einem Gespräch mit einem guten Freund. Es wirkt befreiend und kann aus so mancher Lebens-

krise heraushelfen, Stress abbauen oder einfach nur den Blick schärfen. Schreiben ist mit Muße verbunden – egal, ob Sie nur wenige Minuten pro Tag oder sogar Stunden damit verbringen.

## Bilder werden wach

Zu den schönsten Mitbringern aus dem Urlaub gehört das Reisetagebuch (siehe auch Kasten rechts). Es hält individuelle Eindrücke fest und schenkt dem Leser noch nach langen Jahren lebhaftere Erinnerungen an die Urlaubszeit, an Landschaften, Menschen, Gerüche, Geschmäcker.

## Erinnerungen weitergeben

Andere erzählen ihre Lebensgeschichte, um ihren Schatz an Einsichten, Erfahrungen und Wissen weitergeben und bewahren zu können. In der Erinnerung leben sie weiter – ein schöner Gedanke. Wer sich nicht selbst ans Werk traut, kann seine Lebensgeschichte auch aufschreiben lassen (siehe rechts). Das Gefühl, sein gesamtes Leben als Buch in den Händen zu halten, darin zu blättern, ist absolut erhehend.

## Schreiben als Therapie

Manchmal ist Schreiben aber auch Pflicht und keine Kür. So

wie im Fall des 45-jährigen Rupert (s. Kasten rechts oben und Sendehinweis), der nach einer Hirnblutung sein Kurzzeitgedächtnis verloren hat. Wenn etwas in seinem Kopf bleiben soll, dann muss er es ständig wiederholen und aufschreiben, damit es nicht verloren geht.

## Fragen an die Mutter

Eine besondere Geschenkidee ist „Alles über meine Mutter“ von Susanne Fröhlich (s. unten). Das Buch ist eine Art Familienalbum zum Selbstausfüllen, mit Fragen, die man der Mama immer schon mal stellen wollte, aber nie dazu gekommen ist. Weil die Zeit fehlte oder man sich einfach nicht traute. Bis es irgendwann zu spät ist. In dem Buch kann Ihre Mutter ihr Leben noch einmal Revue passieren lassen. Und bestimmt viele spannende Dinge verraten... **AS** ■

### TV-TIPP

**Reportage: Lebenslinien** – Das Ich-Buch, Film von Anke Kammermeyer

**10. 20.15 Bayern**

ShowView 392-807

## Gedankensammlung

„Das Ziel des Schreibens ist es, andere sehen zu machen“  
(Joseph Conrad, britischer Autor)