

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 80 (2002)
Heft: 11

Artikel: Wie war das doch damals?
Autor: Schmid, Erica
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-726003>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 05.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Wie war das doch damals?

Mit mehr oder weniger Aufwand lassen sich Geschichten aus dem eigenen Leben dokumentieren und weitergeben. Methoden und Möglichkeiten gibt es viele.

VON ERICA SCHMID

Erinnerungspflege ist spannend, tut gut und lohnt sich. Viele tun das seit je. Andere würden ja gerne..., bloss wie? Möglichst spontan, grosszügig und bruchstückhaft vorgehen? Oder alles bis ins kleinste Detail dokumentieren? Das ist eine Typfrage und ebenso eine Frage der Energie, der eigenen Vorlieben und Möglichkeiten. Auf jeden Fall gilt: Sich nicht zu viel vornehmen. Lieber die Dinge im kleinen Stil anpacken als sich einen Riesenstress aufbürden. Die einen arbeiten gerne für sich, andere lieber in Gesellschaft. Warum sich nicht mit einem Bruder oder einer Freundin treffen oder zusammen mit dem Partner ein kleines, hübsches Lebensbuch gestalten? Hier einige Anregungen für die Erinnerungspflege.

Fotografien

- Fotos sind die gängigsten und anschaulichsten Dokumente eines Lebenslaufs und sehr geeignete Hilfen beim Sammeln von Erinnerungen.
- Ganz wichtig ist, dass die Ihnen bedeutungsvollen Bilder gut beschriftet sind mit Angaben zu den Fragen: Wer? Wo? Wann? Was?

■ Ein oder mehrere Fotos auswählen. Lassen Sie Tochter, Sohn oder Enkel Fragen dazu notieren, die Sie dann kurz oder stichwortartig schriftlich beantworten.

■ Ein Familien-Foto auswählen. Alle oder ein Teil der Abgebildeten schreiben einen kurzen Erinnerungstext dazu. Spannend, die verschiedenen Erinnerungsbilder!

■ Eine Fotoauswahl kopieren (auch bei Schwarz-Weiss-Fotos mit Farbkopierer) oder für den PC scannen und damit ein Bild-Text-Bändchen gestalten.

Geschichten schreiben

■ Episoden zu einzelnen Lebenssituationen oder Ereignissen verfassen (die erste Stelle, mein Grossvater, auf dem Tanz, mein Handtäschchen mit zwanzig, die Geburt unseres Sohnes, das war peinlich...). Nach Lust und Laune ein loses Erinnerungsmosaik gestalten und später ordnen.

■ Ein persönliches ABC zu einem bestimmten Thema erstellen. Zum Beispiel «Meine Kindheit». Für jeden Buchstaben im Alphabet ein Stichwort notieren (A = Auto, B = Beinbruch, C = Café, D = dritte Klasse etc.). Das eine oder andere auswählen und jeweils einen kurzen Text verfassen.

■ Einen Kurs für autobiografisches Schreiben besuchen. Verschiedene Anbieter wie Volkshochschule, Pro Senectute, Migros Klubschule, Erwachsenenbil-

dungszentren oder Private führen immer wieder solche Kurse durch.

Tonbandaufnahmen

■ Wie sehr werden es Nachkommen schätzen, wenn später einmal neben Fotos auch Stimmaufnahmen ihrer Eltern oder Grosseltern Erinnerungen in ihnen wachrufen können.

■ Jemand stellt Fragen und macht Tonbandaufnahmen (aus Qualitätsgründen ein Gerät mit separatem Mikrofon verwenden, eventuell ausleihen).

■ Selber einige Kassetten besprechen mit Stegreif-Erzählungen nach thematischen Stichworten (mit Episoden oder auch Liedern und Versen).

■ Es gibt immer wieder Leute (auch Profis wie Journalisten), die gerne beziehungsweise gegen Bezahlung Ihre Tonbandaufnahmen verschriftlichen.

■ Wer für seine Lebensgeschichte in Buchform gerne tief in die Tasche greift, kann beim Berliner Medienbüro von Katrin Rohnstock (neu auch in der Schweiz tätig) sein «Buch des Lebens» in Auftrag geben. Kosten: Ab 12000 Franken.

Videoaufnahmen

■ Anhand von Fotodokumenten, die man selber kommentiert, einen Videofilm gestalten.

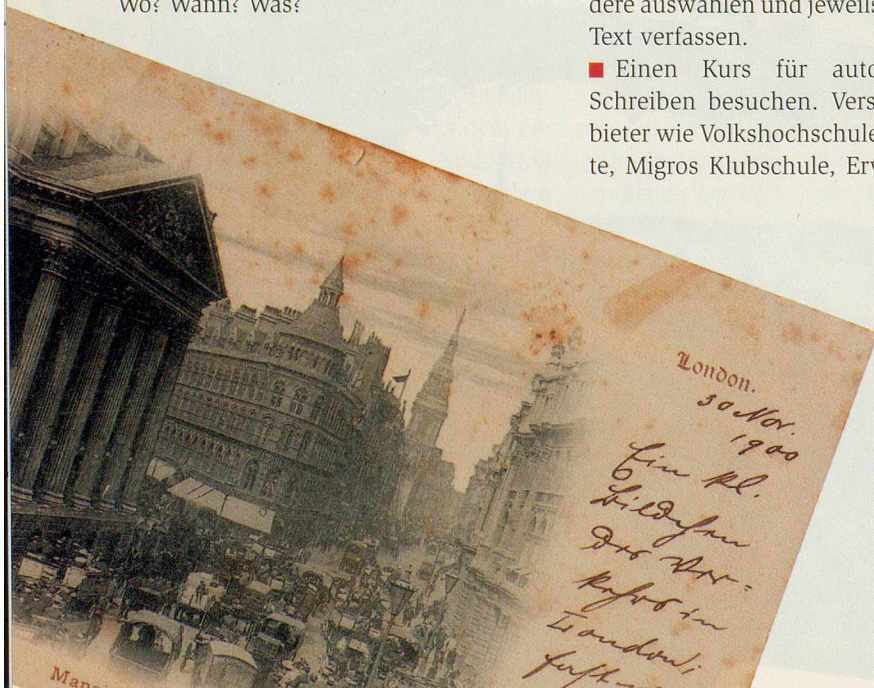
■ Erinnerungsstücke auf Foto oder Video festhalten und kommentieren (Was ist die Geschichte der alten Truhe, der Stoffpuppe, dieses Ringes?).

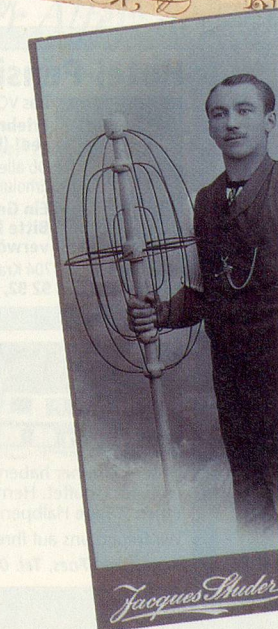
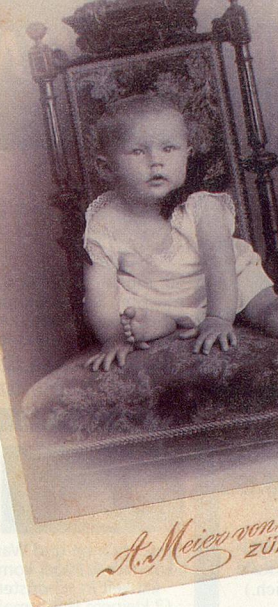
■ Besondere Orte in Ihrem Leben aufsuchen und die Besuche mit Ihren Erzählungen auf Video festhalten lassen.

■ Wünschen Sie sich vom Sohn, von der Enkelin ein aktuelles Video über die ganze Familie zum Geburtstag!

Alte Familienfilme

■ Diese einzigartigen Dokumente sichten und für die Nachkommen schön beschriften. Diese auf Video oder DVD übertragen zu lassen, könnte sich aus





technischen Gründen lohnen. Mit einer Einleitung besprechen oder ein Büchlein mit Kommentaren und Erklärungen dazu gestalten.

Tagebücher

- Alte Tagebücher (eigene oder überlieferte) sichten. Die Schlüsselstellen daraus kopieren, mit Fotos und Kommentaren, Hintergründen und Erklärungen ergänzen.
- Neues Tagebuch selber anfangen (für aktuelle Schilderungen, Rückblenden und Erinnerungen).
- Alte Briefe (eigene Liebesbriefe etc.) sichten, auswählen, kopieren und mit Kommentaren und Fotos oder Kopien davon ergänzen.

Ins Archiv statt wegwerfen

■ Briefe, Tagebücher, alte Dokumente aller Art, die vielleicht noch von Vorfahren auf dem Estrich lagern, sollten nicht im Müll verschwinden. Deren zeitgeschichtlicher Wert wird oft sehr unterschätzt. Im Zweifelsfall einem Archiv übergeben, die sind Ihnen dankbar.

UMFRAGE

Liebe Leserin, lieber Leser
 Wie haben Sie es mit Erinnerungen? Was tun Sie, um etwas aus Ihrer Lebensgeschichte an Ihre Nachkommen oder Verwandten weiterzugeben? Wünschten Sie sich Unterstützung für Ihre Biografie-Arbeit? Bedauern Sie vielleicht, nicht mehr über das Leben Ihrer Grosseltern oder Eltern zu wissen?
Bitte senden Sie Ihre Zuschrift an: Zeitlupe, Umfrage, Postfach 642, 8027 Zürich. Jede veröffentlichte Antwort wird mit zwanzig Franken belohnt. Einsendeschluss ist der 15. November 2002.

BUCHTIPPS

Das andere Geschichtsbuch

Grosseltern erzählen. 1999 hatte die Zeitlupe ihre Leserinnen und Leser eingeladen, Briefe an Enkelkinder zu schreiben und darin aus früheren Zeiten zu erzählen. Das Echo war überwältigend. Ein ganz besonderes Zeitlupe-Dokument mit zahlreichen Bildern und geschichtlichen Anmerkungen zu jedem der zehn Kapitel entstand. Auf 88 Seiten vermittelt das Buch ein einzigartiges Stimmungsbild vom schweizerischen Alltag, vor allem aus den Jahrzehnten zwischen den beiden Weltkriegen.



Das andere Geschichtsbuch. Grosseltern erzählen – Briefe an die Enkelkinder. Zeitlupe-Dokument. 88 Seiten. Zeitlupe-Abonnenten erhalten das Buch bis Ende Jahr zum Sonderpreis von nur CHF 20.– (inkl. Versand), Nicht-Abonnenten für CHF 30.– (regulärer Preis CHF 29.– plus Versandkosten; siehe Bestellalon Seite 60).

Erzählenhören

Dieses Buch ist eine Dokumentation unterschiedlichster Lebensreisen durch das 20. Jahrhundert. Sieben Bündner Frauen, geboren zwischen 1912 und 1927, erzählen darin aus ihrem Leben, einmal vorsichtiger, ein andermal energischer und deutlich. Zahlreiche Bilder und geschichtliche Anmerkungen ergänzen das Buch.



Erzählenhören. Frauenleben in Graubünden. Cathomas, Fischbacher, Jecklin u.a. Octopus-Verlag 1998. 224 Seiten, CHF 27.–.

Schreiben wollte ich schon immer

Das Buch hält viele Tipps und Anregungen bereit für solche, die gerne Tagebuch schreiben würden, und auch für jene, die es schon lange tun.
 Schreiben wollte ich schon immer. Gekonnt Tagebuch führen: schärft die Sinne, befreit die Seele. Rosemarie Meier-Dell'Olivo. Oesch-Verlag 2001. 159 Seiten, CHF 26.90.



Den Bestellalon finden Sie auf Seite 60.