

Zeitschrift: Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft
Herausgeber: Pro Senectute Basel-Stadt
Band: - (2018)
Heft: 4: Zeit

Artikel: Meine gute Geschichte : Autobiographie-Website meet-my-life.net
Autor: Zeller, Manuela
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-842748>

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: 07.01.2026

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

Die Organuhr der Chinesischen Medizin

In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) ist die «Organuhr» ein Begriff. Jedes Organ hat demnach Zeiten, in denen es besonders aktiv ist, und andere, in denen Ruhe angesagt ist.

Wenn dieser biologische Rhythmus durch einandergewirbelt wird, kann es zu gesundheitlichen Störungen kommen.

Früher Morgen

Die Lunge hat gemäss der TCM ihre aktivste Zeit von drei bis fünf Uhr. Sie nimmt dann besonders viel Sauerstoff auf.

Wenn Sie in dieser Zeit immer wieder aufwachen, sollten Sie im Schlafzimmer für genügend frische Luft sorgen und gut lüften.

5-7 Uhr

Es fällt besonders leicht, den Darm zu entleeren und damit den Körper zu reinigen. Trinken Sie nach dem Aufstehen ein Glas lauwarmes Wasser und frühstücken Sie gesund.

7-9 Uhr

Auch der Magen gehört zu den «Frühaufstehern». Gemäss der TCM werden nun die Stresshormone ausgeschüttet. Der Appetit kommt, Frühstück ist ange sagt. Der Magen arbeitet auf Hochtouren.

9-11 Uhr

Milz und Bauchspeicheldrüse sind besonders beschäftigt. Freigesetzte Enzyme und ein Reinigungsprozess des Blutes sorgen dafür, dass die Durchblutung angeregt wird und die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit in dieser Zeit überdurchschnittlich hoch ist.

Die Mittagszeit

Sie ist die Zeit des Herzens. Der Herzmeridian ist für das Kreislaufsystem zuständig und reguliert das emotionale Gleichgewicht. Meiden Sie in dieser Zeit nach Möglichkeit Stress und Überanstrengung.

13-15 Uhr

Die Zeit des Dünndarms: Es folgt die Phase der Verdauung. Erst danach steigen Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit wieder langsam an. Auch das Immunsystem ist wieder stärker aktiv.

15-17 Uhr

Blase und Nieren haben ihre hochaktiven Zeiten. Kein Wunder, dass man dann oft auf die Toilette muss. Die Niere konzentriert sich auf die Reinigung von Blut.

Ab 21 Uhr

Blutdruck und Puls beginnen zu sinken. Auch viele Organe wechseln langsam in den Ruhestatus, so ab 21 Uhr schalten die Verdauungsorgane auf Sparflamme. Es empfiehlt sich, um diese Zeit nicht mehr schwer zu essen.

Um Mitternacht

Der Stoffwechsel ist sehr träge. Laut der Traditionellen Chinesischen Medizin ist der Gallenblasenmeridian dann für die Entgiftung von Körper und Geist zuständig. Im Idealfall schlafen Sie schon. Wenn nicht, sollte besonders zu dieser Zeit auf Alkohol, Essen und Rauchen verzichtet werden.

Während wir schlafen

Wenn wir mitten in der Nacht schlafen, ist die Zeit der Leber, unseres grössten Stoffwechselorgans, gekommen. Sie ist für den Abbau von Stoffen wie Umweltgiften oder Medikamenten besorgt, die den Körper belasten.



Wie war der Weg von zuhause in den Kindergarten?

Meine gute Geschichte

Autobiographie-Website meet-my-life.net

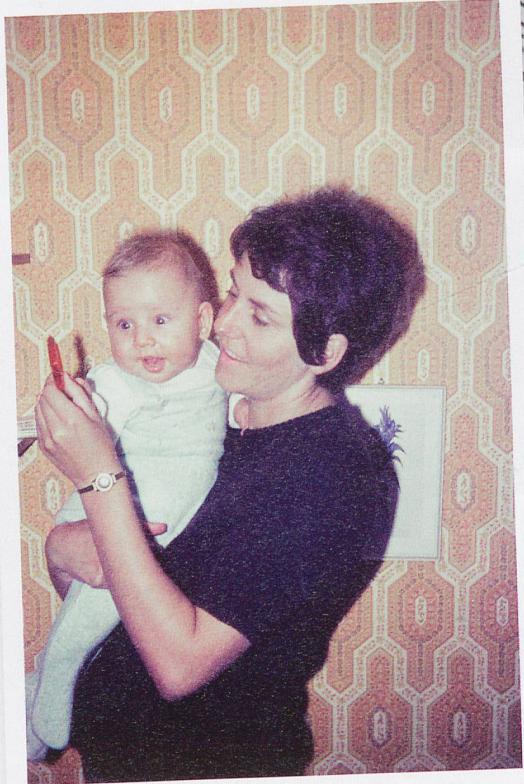
Und wie haben Sie Ihr Leben gelebt? Eine Online-Plattform unterstützt Menschen jeden Alters beim Verfassen ihrer Autobiographie. Im Zentrum stehen dabei nicht die ganz grossen (Miss-)Erfolge, sondern das individuelle Erleben, das jede Lebensgeschichte einzigartig und letztendlich zu einer «guten» Geschichte macht. Die Texte werden auf der Website veröffentlicht und können von Freundinnen und Freunden, Verwandten und Bekannten, aber auch von Historikern und Interessierten gelesen werden.

Text Manuela Zeller

Autorin die Verwandtschaft mit den Memoiren verschonen. Ausserdem bietet das Projekt Hilfestellung im Beginnen und vor allem im Vollenden der Autobiographie: Eine fakultative Gliederung führt die Schreibenden elegant entlang der Täler, über die Gipfel und durch die Wälder und Wüsten, die sich erst aus der Vogelperspektive zu einem Lebensweg zusammenfügen.

Gemeinsame Geschichten

Die «meet-my-life.net»-Plattform funktioniert so, dass der Text direkt in die Eingabemaske auf der Website geschrieben wird. Der Entwurf wird regelmässig online gespeichert und je nach Wunsch veröffentlicht. Minimale digitale Fähigkeiten sind auf jeden Fall nötig, eine Hexerei ist das Verfassen und Veröffentlichen des Textes allerdings nicht. Gemäss Erich Bohli, dem Gründer der Plattform, kommen 80 Prozent der Schreibenden ohne den angebotenen technischen Support aus. Bereits unvollendete Texte ab zehn Seiten können publiziert und Freundinnen und Freunden gezeigt werden. Diese haben dann



die Möglichkeit, das Gelesene zu kommentieren und ihre eigene Perspektive hinzuzufügen. Dies soll den Schreibenden ermöglichen, ihre Lebensgeschichte, in der ja doch auch andere Personen vorkommen als der Autor oder die Autorin selber, zu vervollständigen.

Erleichtert wird das Schreiben ausserdem durch eine freiwillige Kapitelstruktur. Jedes Kapitel enthält Fragen, welche die Reflexion anregen. Die 500 Punkte des Fragenkatalogs drehen sich weniger um die wichtigen Ereignisse, Erfolge und Niederlagen, die zu persönlichen biographischen Eckpfeilern geworden sind, sie

erfragen Feinheiten.

Ein bisschen so, wie wenn man ein Fotoalbum durchblättert und sich dabei stets für den Bildhintergrund interessiert. Statt dem Hochzeitspärchen schaut man sich etwa den Apfelbaum genauer an, unter dem die Brautleute

posieren. Und da tauchen die vergessenen Erinnerungen, die das Schreiben lebendig machen, auch schon auf. Hatten damals nicht die Kinder auf dem Baum gespielt und schliesslich Schelte bekommen für die zerriissen Strumpfhosen?

Erinnerst du dich an besonders schöne und für dich wertvolle Rückzugsorte?

Verschriftlichte «Oral History»

Die Fragen in der Kapitelstruktur vermitteln ein schönes Gefühl: dass sich die Geschichte des bisherigen Lebens aus unendlich vielen Details zusammensetzt. Und die sind, unabhängig davon, ob sich die Situation damals gut angefühlt hatte, einzigartig und machen die Geschichte reich und wertvoll. Dank dem Fokus auf das persönliche Erleben lässt sich die Geschichte in einer Qualität und mit einer Farbigkeit

wiedergeben, die dramatische Wendungen überflüssig machen.

Jede «Oral History», die verschriftlicht wird und sich damit nicht mehr mit dem Ableben in Luft auflöse, sei aus kulturwissenschaftlicher Sicht wichtig, erklärt dazu Kulturwissenschaftler Erich Bohli. «Nehmen wir das Beispiel eines Men-

schen, der in der Nachkriegszeit ein völlig ereignisloses Leben gelebt hat und dieses beschreibt», ergänzt der Gründer der Plattform. «Auch das ist – als Kontrast zu einem Leben mit blutigen Konflikten – eine relevante Aussage: Es gab im beschriebenen geografischen Raum eine friedliche Zeit, in der Menschen ihr Leben mit relativem Wohlstand geniessen und ihre Kinder friedlich grossziehen konnten.»

So hat beides Platz auf der Plattform: der Alltag mit seinen Freuden und Sorgen, aber auch dramatische Ereignisse. Einige der über hundert bereits veröffentlichten Biographien handeln von den Herausforderungen während des Kriegs, in Pflegefamilien, im Arbeitsleben. Peter Marko, Gewinner des Schweizer Autobiographie-Awards 2018, beschreibt, wie er in Deutschland den Holocaust erlebt hatte, vor dem er schliesslich in die Schweiz geflüchtet ist:

«Mit der Zeit leerte sich Martin immer mehr von den Juden. Auch jeder von uns hatte inzwischen einen Rucksack bereit, gepackt mit den notwendigsten Utensilien (...) Ich hatte darin Toilettensachen, das heisst eigene Seife, ein kleines Handtuch, Zahnbürste, Zahnpasta, Haarbürste und Kamm – alles neu, unverbraucht. Ich war darauf ganz stolz. Später bekam ich, ich weiss nicht mehr von wem, eine Tafel Schokolade (...) Ich versorgte sie in meinen Rucksack, und nur bei besonderen Anlässen wie Geburtstagen gönnte ich mir ein kleines Quadrat, Teil einer Reihe. So blieb sie mir erhalten bis wir wieder frei wurden.»

Peter Marko, Die Suche und das Finden, Kapitel 3

Ein Preis für die besten Geschichten

Als zusätzlicher Ansporn dafür, die eigenen Erinnerungen der Öffentlichkeit zugänglich zu machen, ver gab «meet-my-life.net» im Februar 2018 zum ersten Mal den Schweizer Autobiographie Award. Das Datum für den zweiten Wettbewerb ist bereits gesetzt. Texte, die bis am 23. November eingereicht wurden, werden am 4. Februar 2019 gekürt. Belohnt werden gemäss Professor Alfred Messerli, der die Plattform *meet-my-life.net* wissenschaftlich begleitet, mutige, lebendige Texte. Letztlich sollen gemäss dem Dozenten des Instituts für Sozialanthropologie und Empirische Kulturwissenschaft der Universität Zürich das Projekt und der Award helfen, der Öffentlichkeit den Wert aufgeschriebener Erinnerungen bewusst zu machen. Auch Erich Bohli will nicht nur Einzelpersonen darin unterstützen, ihre Erinnerungen aufzuschreiben; er will auch, dass möglichst viele Lebensgeschichten aufgeschrieben und aufbewahrt werden und so erhalten bleiben.

Bohli selber wurde in seinem späten Studium zur Gründung von *meet-my-life.net* angeregt: «Auslöser war ein Seminar an der Universität Zürich über Heinrich Bosshard im Rahmen meines Masterstudiums «Populäre Kulturen». Ich erfuhr daraus derart Vieles, mir und der Allgemeinheit Unbekanntes, dass ich mir

Vielleicht musstest du auch einmal wieder von vorne anfangen? Wie war das genau?

Erinnerst du dich an deinen ersten «richtigen» Lohn?

die Frage stellte: Was ist denn mit der Überlieferung unseres Lebens für nachfolgende Generationen? Was weiss man in hundert oder zweihundert Jahren noch darüber und über die Weichenstellungen der «Nachkriegsgeneration»? Wird man sich nur noch auf die «offizielle» Geschichtsschreibung und (Fake-)News in sozialen Medien stützen können oder sollte es nicht vielmehr eine Art alternative Geschichtsschreibung aus dem Volk und aus erster Hand geben? Natürlich ja!»

Ein Schatz für Historikerinnen und Historiker

Finanziert wird das Unterfangen einerseits durch Erich Bohli selber, andererseits durch ein Sponsoring von Coop und Swisscom. Aber auch die Schreibenden helfen bei der Finanzierung der Plattform mit: Im ersten Jahr kostet der Service um die 40 Franken, wird die Autobiographie unter Ausschluss der Öffentlichkeit geschrieben etwa 100 Franken. Für die Folgejahre dürfen die Autorinnen und Autoren den Beitrag selber bestimmen. Er freue sich, so Bohli, dass die Idee, Beiträge an die Kosten nach dem ersten Jahr freiwillig zu leisten, nicht durch völ

lige Abstinenz missbraucht werde. Der Kulturwissenschaftler will, dass die Autobiographie-Plattform ein langfristiges Projekt wird, in der digitalen Cloud soll «ein veritabler Schatz» heranwachsen. Das Engagement der Schreibenden ist mit ein Grund für seine anhaltende Begeisterung: «Ich bin persönlich nicht nur überrascht, sondern begeistert, mit welcher Ernsthaftigkeit, welchem Engagement und mit wie viel Offenheit die Autorinnen und Autoren ans Werk gehen.» Dazu Hilfe leisten zu können, sei eine grosse Befriedigung. ■

www.meet-my-life.net

