

Zeitschrift: Zenit
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Luzern
Band: - (2020)
Heft: 4

Artikel: "In einer Erzählung geht die Welt auf"
Autor: Bossert Meier, Astrid / Sotoudeh, Shirin
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-927251>

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: 02.02.2026

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

Aus dem eigenen Leben zu erzählen, kann wohltuend, gar heilsam sein. Bedingung ist jedoch ein interessiertes Gegenüber. Das sagt Shirin Sotoudeh. Die Sozialanthropologin befasst sich mit lebensgeschichtlichem Erzählen und ist überzeugt: Jedes Leben ist würdig, erzählt zu werden.

«In einer Erzählung geht die Welt auf»

INTERVIEW: ASTRID BOSSERT MEIER

«Weisch no?» lautet das Thema dieser Zenit-Ausgabe. Sie beschäftigen sich seit Jahren mit lebensgeschichtlichem Erinnern und Erzählen. Was fasziniert Sie daran?

Shirin Sotoudeh: Ich habe erfahren, wie lebendig Menschen beim Erzählen werden, wenn man ihnen den Raum dazu gibt – also Zeit, Ruhe und ein wirklich zuhörendes Gegenüber. Und es ist natürlich interessant, was Menschen alles erlebt haben. In einer kleinen Erzählung geht eine ganze Welt auf. Ich nehme das Individuum in seiner Subjektivität wahr, jede Erzählung ist zugleich eingebettet in einen historischen und gesellschaftlichen Kontext. Das ist Geschichte, aber sehr lebendige Geschichte.

Das heisst, beim Sicherinnern geht es nicht nur um mich und mein Leben, sondern es hat immer auch eine gesellschaftliche Bedeutung?

Ja natürlich. Lebensgeschichtliche Erzählungen führen uns auch den historischen, sozialen oder ökonomischen Wandel vor Augen. Wir beziehen uns auf die Generationen vor uns und erkennen, welche Entwicklungen stattfinden. Dabei sind wir immer auch gefordert, zu diesen Veränderungen Stellung zu beziehen. Das trägt zum politischen und gesellschaftlichen Bewusstsein bei.

Nur wer zuhört, kann solche Erkenntnisse gewinnen. Fakt ist aber, dass sich Enkelkinder oft gar nicht für die Geschichten ihrer Grosseltern interessieren.

Dr. Shirin Sotoudeh leitet das CAS «Lebenserzählungen und Lebensgeschichten» der Uni Fribourg und ist Dozentin an der Berner Fachhochschule Soziale Arbeit. Die Sozialanthropologin beschäftigt sich seit vielen Jahren mit Biografieforschung, biografischen Methoden und der Bedeutung und Wirkung von biografischem Erzählen und Schreiben.

Die Grosseltern-Enkel-Beziehung ist eine definierte Beziehung, in der Erzählen und Zuhören möglicherweise nicht immer ganz freiwillig geschieht. Vielleicht ist ein Enkelkind innerlich gerade nicht bereit, zuzuhören. Aber weil man die Grossmutter oder den Grossvater gernhat, tut man es trotzdem aus Anstand. Diese Situation ist nicht förderlich. Generationenübergreifendes Erzählen kann aber auch sehr positiv sein. Eine Teilnehmerin unseres CAS «Lebensgeschichten und Lebenserzählungen» (CAS= Certificate of Advanced Studies) hat in ihrem Quartier ein Erzählcafé mit Leuten aus der Grosseltern- und Enkelgeneration organisiert. Sie wählte das Thema Spielen. Die Kinder lauschten fasziniert den Geschichten, wie man früher gespielt hat. Und sie erzählten selber, wie sie heute spielen – und auch ihnen wurde achtsam zugehört. Diese Gleichwertigkeit, die Freiwilligkeit und das ehrliche Interesse sind in familiären Beziehungen vielleicht nicht immer gegeben.

Welchen Schluss können Grosseltern daraus ziehen?

Ein erster Schritt könnte sein, dass sie selber den Kindern wohlwollend zuhören und sich für deren Leben interessieren. Dabei gilt es, wachsam zu sein: Will mein Gegenüber erzählen? Will mein Gegenüber zuhören? Ist das nicht der Fall, sollte man es nicht forcieren.

Wie hört man gut zu?

Zuhören fordert ein echtes Interesse am Gegenüber. Es braucht Raum und Offenheit. Und man muss bereit sein, als Zuhörerin oder als Zuhörer auch seine eigenen Haltungen zu überdenken. Eine Teilnehmerin unserer Weiterbildung hat ihre 90-jährige Mutter zum Thema Freiheit interviewt. Die Annahme der Tochter war, dass sich die Mutter stark den Konventionen angepasst und wenig Freiheit gelebt hatte. Im Verlauf des Gesprächs nahm die Toch-



«Erinnerungen sind nicht stabil», sagt Forscherin Shirin Sotoodeh. «Welche Gefühle ein Erlebnis aus meiner Vergangenheit heute in mir weckt, kann sich ändern.»

ter das Leben ihrer Mutter aus einer neuen Perspektive wahr und merkte, dass sie ihre eigenen Vorstellungen über ein freies und befriedigendes Leben hinterfragen musste.

Im Lauf der Zeit verändern sich Erinnerungen. Manche Erlebnisse sehen wir im Nachhinein durch eine rosarote Brille. Was geschieht da?

Erinnerungen sind nicht stabil. Je nachdem, wo ich heute stehe oder in welchem Rahmen eine Erzählung stattfindet, nehme ich eine bestimmte Perspektive auf die vergangene Zeit ein.

Belügt man sich damit nicht selber?

Nein. Wir Menschen können gar nicht anders, als aus der Gegenwart unsere Sicht auf die Vergangenheit zu konstruieren. Natürlich gibt es gewisse objektive Daten. Aber welche Gefühle ein Erlebnis aus meiner Vergangenheit heute in mir weckt, kann sich je nach Kontext ändern.

Und was ist mit den schwierigen Momenten, an die man sich lieber gar nicht zurückerinnert? Darf man Erinnerungen verdrängen?

Wir machen es einfach, wo dies für uns notwendig ist. Aber ich habe gesehen, dass viele Menschen beim Erzählen ihrer Lebensgeschichte zu Themen kamen, die sie irgendwann als unangenehm schubladisiert hatten. Indem sie sich erzählend wieder annäherten, sich im Erzählen sich selbst zuwandten, konnten sie solchen Erlebnissen oft eine andere Bedeutung geben und waren danach gelassener. Das Erzählen fördert Orientierung und Selbstvergewisserung und in diesem Sinne auch Autonomie. Menschen erzählen selten etwas, was sie absolut nicht erzählen wollen. Sie regulieren ihr Erzählen. Es ist aber wichtig, dass ich als Zuhörerin oder Zuhörer Grenzen respektiere. Ich interessiere mich

für das, was die Person erzählt, und nicht für das, was sie nicht erzählt.

Welche Überlegungen stecken hinter der Haltung, die Sie gerade geschildert haben?

Das ist eine Haltung, welche der narrativen Gesprächsführung zugrunde liegt. Dies ist eine Art des Zuhörens, die der erzählenden Person ermöglicht, frei und ungehindert zu erzählen. Anders als beispielsweise in einem Interview, wo man sich am Gegenüber orientiert und Fragen beantwortet, orientiert sich die Person an sich selber. Die Zuhörerin oder der Zuhörer unterbricht nicht, denn Erzählungen finden meist einen natürlichen Abschluss. Danach kann man nachfragen. Und wenn die Person will, erzählt sie weiter.

Geschichten aus dem Leben kann man nicht nur erzählen, sondern auch aufschreiben. Welche Motivation steckt dahinter, die eigene Lebensgeschichte aufzuschreiben oder gar zu veröffentlichen?

Das ist sehr unterschiedlich. Wir leben in einer komplexen Zeit, in welcher wir uns ständig orientieren müssen. Wir haben viele individuelle Freiheiten und müssen gleichzeitig entscheiden, wie wir diese Freiheit wahrnehmen. Der biografische Ansatz kann dabei behilflich sein, uns in unserem Leben und in der Gesellschaft zu orientieren. Schreiben ist zudem eine Möglichkeit, etwas zu verarbeiten und ein bleibendes Zeitzeugnis zu schaffen. Denken wir beispielsweise an die Biografien von Menschen, die als Opfer fürsorglicher Zwangsmassnahmen Schlimmes erlebt haben. Einige konnten darüber schreiben und sich dadurch ein Stück weit befreien. Solch einschneidende Erfahrungen sind aber nicht Bedingung für das biografische Schreiben oder das lebensgeschichtliche Erzählen. Jedes Leben ist interessant und erzählwürdig.