

LUTZ VON WERDER · BERLIN

Die eigene Lebensgeschichte verstehen – durch kreatives Schreiben

1. Das „eigene Leben“ und die Selbstbiographie in der postmodernen Gesellschaft

Das selbstbewußte Ich und sein „eigenes Leben“ entstehen erst in der Moderne. Sie werden seit ihrem Entstehen besonderem Zwängen unterworfen. Wir fassen, im Rückgriff auf Forschungen des Soziologen der Risikogesellschaft Ulrich Beck, die postmodernen Bedingungen des „eigenen Lebens“ in folgenden Thesen zusammen:

1. Das eigene Leben ist gar kein eigenes Leben, sondern ein Leben nach Rollen.
2. Das eigene Leben wird völlig von Institutionen bestimmt.
3. Die Normalbiographie als Geschichte des eigenen Lebens wird „zur Wahlbiographie, zur Bastelbiographie, zur Risikobiographie, zur Bruch- und Zusammenbruchsbiographie“.
4. Das eigene Leben muß sich selbst entwerfen und gestalten.
5. Auch das Scheitern des eigenen Lebens wird zur eigenen Schuld.
6. Das eigene Leben erlebt sich in einer Welt globaler Netzwerke.
7. Das eigene Leben hat sich von vielen Traditionen entfernt.
8. Das eigene Leben ist experimentelles Leben. Nach dem Psychoanalytiker E. H. Erikson muß das eigene Leben in der Kindheit 5 und im Erwachsenenalter 3 Krisenphasen bewältigen (E. H. Erikson: Der vollständige Lebenszyklus, Frankfurt 1988, S. 70–101). Nach dem Trauma der Geburt, entsteht die orale, anale, phallische Krise und die Krise der Latenz, der Pubertät, des jungen, mittleren und späteren Erwachsenenalters.
9. Das eigene Leben ist immer ein Leben auf der Suche nach Moral, Identität und Sinn.
10. Das eigene Leben ist ein Leben im Diesseits. Es steht immer im Kontext des Todes. (Vgl. U. Beck, W. Vossenkuhl, U. E. Ziegler: Eigenes Leben. Ausflüge in die unbekannte Gesellschaft, in der wir leben. München 1995, S. 10–14).

Aus diesen Thesen ziehen wir folgende Schlüsse:

„Das eigene Leben“ steht unter dem ständigen Druck der Selbstreflexion, der Selbststeuerung, der Selbstverantwortung und des Selbstrisiko. Da das eigene Leben sich aber dem „Zugriff des verallgemeinernden Denkens und Forschens“ entzieht, ist für uns mit dem Philosophen Wilhelm Dilthey die „Selbstbiographie“ als die entscheidende Ebene des eigenen Lebens zu verstehen. Wilhelm Dilthey schreibt: „Die Selbstbiographie ist die höchste und am meisten instruktive Form, in

welcher uns das Verstehen des Lebens entgegentritt ... Und zwar ist der, welcher diesen Lebenslauf versteht, identisch mit dem, der ihn hervorgebracht hat. Hieraus ergibt sich eine besondere Intimität des Verstehens.“ (W. Dilthey: Der Aufbau der geschichtlichen Welt in den Geisteswissenschaften. Frankfurt 1974, S. 246). Denn „die Selbstbiographie ist nur die zur schriftstellerischem Ausdruck gebrachte Selbstbesinnung des Menschen über seinen Lebenslauf ... Sie ist immer da, sie äußert sich nur in neuen Formen.“ (W. Dilthey, a. a. O., S. 247).

Die Postmoderne erzwingt vom Einzelnen ein eigenes Leben. Diesen Zwang kann er nur bewältigen, wenn er immer wieder seine Selbstbiographie aufarbeitet und fortschreibt. „Das Auffassen und Deuten des eigenen Lebens“ schreibt Dilthey, „durchläuft eine lange Reihe von Stufen: die Vollkommenste ist die Selbstbiographie.“ (W. Dilthey, a. a. O., S. 251).

Die Arbeit an der Selbstbiographie hat folgende Funktionen:

Die psychologische Funktion: Unsere Selbstbiographie kann helfen, unsere Erfahrungen zu klären, uns neue Einsichten in die Konflikte und Lösungen, Krisen und Wachstumsschübe unseres Lebens zu geben.

Die soziale Funktion: Unsere Selbstbiographie setzt uns in Beziehung zu anderen. Sie hilft uns, unsere Erfahrungen mit anderen zu teilen und unsere Beziehungen zu anderen zu klären und zu verbessern.

Die philosophische Funktion: Unsere Selbstbiographie eröffnet uns den Blick auf ein philosophisches Verständnis des eigenen Lebens: auf Leben und Tod, die Stellung des einzelnen Lebens im Leben der Gesellschaft und der Welt und auf die dionysischen und apollinischen Seiten des Lebens, das Unbewußte und das Bewußte am eigenen Leben.

Die Funktion für das narrative Selbst: Unsere Selbstbiographie eröffnet uns den Blick auf die Einbindung unseres Erzählens in mythische, rituelle, dialektische, entwicklungspsychologische und tiefenpsychologische Deutungsmuster (vgl. R. Atkinson: The Gift of the Stories. Westport 1995, S. 29ff.).

Die Aufarbeitung der eigenen Selbstbiographie geschah in der Moderne in Form von Tagebüchern, Briefen, Autobiographien und autobiographischen, literarischen und philosophischen Textformen. Die Moderne entwickelte für diese Textsorten keine besondere Schreibtechnik. Erst in der heutigen Postmoderne tritt das autobiographisch-kreative Schreiben auf, das die Arbeit der Selbstbiographie auf eine wissenschaftliche Basis stellt. Das autobiographisch-kreative Schreiben verfügt über:

- **Schreibtechniken**, die das Biographische erinnerbar, wiederholbar und durcharbeitbar machen.
- Eine **psychologische Theorie des Schreibprozesses** der Selbstbiographie, die Störung, Gefahren und Chancen der Selbstvergewisserung des eigenen Lebens durch kreatives Schreiben ermöglicht.
- Eine szenische **Öffentlichkeit**, in der in Schreibgruppen die Arbeit an der Selbstbiographie gestützt werden kann.

2. Das kreative Schreiben der eigenen Lebensgeschichte

Die eigene Lebensgeschichte kann unter verschiedenen Entwicklungsmustern betrachtet werden:

Als Geschichte mit den Abschnitten Anfang, Mitte, Ende.

Als Ritual mit Trennung, Überführung, Eingliederung.

Als Mythos mit Geburt, Tod, Wiedergeburt.

Als Dialektik mit These, Antithese, Synthese.

Als Individuation mit Geburt des Ichs, Tod des Ichs, Geburt des Selbst.

Als Entwicklungsroman mit der Suche nach Wissen, dem Finden des Wissens und dem Leben mit dem Wissen. (R. Atkinson: *The Gift of the Stories*, a. a. O., S. 31).

Wir wollen das Schreiben der Lebensgeschichte als psychologischen Erkenntnisprozeß betrachten, den der Erfinder der Psychoanalyse, Sigmund Freud in drei Schritten strukturiert sah:

Erinnern, Wiederholen und Durcharbeiten (S. Freud: *Erinnern, Wiederholen, Durcharbeiten*. In: S. Freud: *Gesammelte Werke*. Frankfurt 1969, Bd. 10, S. 126–136).

Zuerst stellen wir deshalb die Arbeit des kreativen Schreiben mit dem Erinnern, dann mit dem Wiederholen und schließlich mit dem Durcharbeiten vor.

2.1 Erinnern

Für das kreative Schreiben der Lebensgeschichte ist der Zusammenhang von kindlicher Vergangenheit und erwachsener Gegenwart von zentraler Bedeutung. Das gegenwärtige Leben wird bestimmt durch unbewältigte Erfahrungen, Gefühle und Phantasien des Kindes. Die Erinnerungsarbeit ist ein Kampf, der von Widerständen, Unterbrechungen, und kathartischen Umbrüchen gekennzeichnet ist. Die Erinnerungsarbeit beginnt mit Deckerinnerungen und Deckaffekten, die die vergessenen Erfahrungen überlagern. „Sie erinnern sich nämlich nur an jene Begebenheiten, aus der frühen Kindheit, die mit ihrem momentanen Selbst- und Weltbild übereinstimmen.“ (K. Leman, R. Carlson: *Kindheitserinnerungen*. München 1994, S. 11).

Bei dieser schwierigen Erinnerungsarbeit gelten folgende Regeln:

„Je früher die Erinnerung, desto besser.

Je mehr frühe Erinnerungen, desto besser.

Die Erinnerungen müssen immer die eigenen sein.

Die Erinnerungen müssen von bestimmten Ereignissen handeln.“

(K. Leman, R. Carlson, a. a. O., S. 39)

Wenn Ihre Kindheitserinnerungen blockiert sind, dann lassen sich vielleicht erste Erinnerungen aus der Jugend erarbeiten. Dabei gelten die Regeln:

Versuchen Sie sich an Gegebenheiten Ihrer Jugend zu erinnern.

Erinnern Sie sich erst dabei an Fakten, dann an Gefühle.

Gehen Sie die Institutionen durch, die Ihre Jugend bestimmten und bald wird sich das Gedächtnis diesen vergangenen Lebensbereichen öffnen.

Die oberen Erinnerungsschichten, die sich im Prozeß des Erinnerns zuerst erschließen, werden im kreativen Schreiben mittels freier Assoziation abgetragen, so daß dann tiefere Erlebnisschichten sichtbar werden.

Die wichtigsten Kindheitscrinnerungen liegen in den ersten sechs Lebensjahren. Sie kreisen um die Beziehungen zu den primären Bezugspersonen (Vater, Mutter, Geschwister) und um die Beziehung der Person zu sich selbst, zu seinem Körper, seinen Gefühlen und den erlittenen Erziehungsmaßnahmen.

Das Aufdecken der Kindheitserinnerungen im kreativen Schreiben der Lebensgeschichte wird unbekannte und bekannte Erinnerungen zusammenbringen. Eine ständige Nachverdrängung wird aber jeden Erinnerungsgewinn wieder in Frage stellen. Der Kampf um die Erinnerung im kreativen Schreiben hat damit kein Ende.

Allerdings lassen sich bestimmte Arten von Kindheitserinnerungen typisieren.

So bestimmt z. B. die Geschwisterstellung wichtige Teile der Kindheitserinnerungen (vgl. K. Leman, R. Carlson, a. a. O., S. 63–65)

Als **Erstgeborener** könnten Ihre Kindheitserinnerungen Folgendes widerspiegeln:

- Fehler, die Ihnen unangenehm waren,
- wichtige Erfolgserlebnisse,
- Selbstdisziplin, immer der Gute zu sein,
- Bedürfnis nach der Zustimmung aller,
- Angst davor, verletzt zu werden,
- ausgeprägte Einsamkeitserfahrungen.

Als **Mittelkind** könnten Ihre Kindheitserinnerungen folgendes zeigen:

- Das Gefühl, nicht dazuzugehören,
- sich mit eigenen Freunden von der Familie trennen zu können,
- oft ungerecht behandelt worden zu sein,
- immer kompromißbereit gewesen zu sein.

Das **letzgeborene Kind** könnte folgende Kindheitserinnerungen entdecken:

- Erregung von Aufmerksamkeit durch Streiche,
- bekomme viele Geschenke zu Weihnachten,
- andere Menschen helfen mir, weil ich immer so klein bin,
- Konkurrenz mit Älteren um gleiche Leistung und Anerkennung,
- Bemühung um den Beweis, daß man mir trauen kann, obwohl ich immer der Jüngste war.

Das kreative Schreiben verwendet für die Bearbeitung der Kindheitserinnerungen viele Methoden, wie z. B. Brainstorming, das Zeichnen von Landkarten, Maltexct, Freewriting, Clustern, Mind-Mapping usw. (K. Schuster: Das personal-kreative Schreiben im Deutschunterricht. Hohengehren 1995, S. 49–132, B. Lane: Schreiben heißt sich selbst entdecken. Augsburg 1995, S. 14–70, L. v. Werder: Erinnern –

Wiederholen – Durcharbeiten. Das kreative Schreiben der Lebensgeschichte. Berlin 1996).

Wir wollen hier die zentrale Methode der Erinnerungsarbeit vorstellen und praktizieren: Die freie Assoziation und das freie schnelle Schreiben.

Die freie Assoziation und das freie schnelle Schreiben als Methoden der Erinnerungsarbeit

Die Methode der freien Assoziation entwickelte Sigmund Freud auf Vorschlag seiner Patienten. Die Methode lautet: „Sagen Sie alles, was Ihnen einfällt, oder sagen Sie alles, was Ihnen zu einem bestimmten Problem einfällt.“ Diese Methode wollen wir nun auf das Schreiben anwenden:

1. Übung: Freier Einfall, 10-Wort-Kette

Lassen Sie sich ein Wort einfallen, und ergänzen Sie dann 9 Worte zu diesem Wort.

Sie werden bei dieser Übung die Gesetze der Gedankenassoziation kennenlernen: Assoziationsglieder, Brüche in der Assoziation, die Konfrontation von Tagesresten und dem Unbewußten, Widerstand und Regression in frühere biographische Erfahrungen.

Das schnelle unzensierte Schreiben wird als autobiographische Methode zuerst von dem deutschen Schriftsteller Ludwig Börne 1823 in seinem Aufsatz „Die Kunst, in drei Tagen ein Originalschriftsteller zu werden“ vorgestellt. Börne schreibt:

„Nehmt einige Bogen Papier und schreibt drei Tage hintereinander, ohne Falsch und Heuchelei alles nieder, was Euch durch den Kopf geht. Schreibt, was Ihr denkt von Euch selbst, von euren Weibern, von dem Türkenkrieg, von Goethe, von Fonks Kriminalprozeß, vom Jüngsten Gericht, von Euren Vorgesetzten – und nach Verlauf der drei Tage werdet Ihr vor Verwunderung, was Ihr für neue unerhörte Gedanken habt, ganz außer Euch kommen. Das ist die Kunst, in drei Tagen ein Originalschriftsteller zu werden.“ (L. Börne, zit nach S. Freud: Zur Vorgeschichte der analytischen Technik. In: Gesammelte Werke, Bd. 12, S. 311)

2. Übung: Schnelles unzensiertes Schreiben: Wenden wir nun Börnes Vorschlag an: Schreiben Sie erst Ihren Namen und schreiben Sie dann ohne Rücksicht auf Satzbau, Orthographie, Zeichensetzung, Groß- und Kleinschreibung 5 Zeilen spontan weiter.

Bei dieser Übung vertieft sich die Chance, an frühere Erinnerungen heranzukommen. Aber auch Widerstände oder das Verbleiben bei Tagesresten können sich nun bemerkbar machen.

Diese Methode des schnellen unzensierten Schreibens hat der englische Ökologe E. P. Farrow in 500 Sitzungen von jeweils einer halben Stunde in den Jahren 1924 bis 1926 ausprobiert. (Vgl. E. P. Farrow: Bericht einer Selbstanalyse. Stuttgart 1984)

Im Bezug auf seine Selbstbiographie kam er mit dieser Methode zu folgenden Ergebnissen:

Ergebnisse von E. P. Farrow's Selbstbiographie

Jahre	Stunden	Ergebnisse
1924	11.	Särge, Kisten, Kommoden, Interessen für das Universum Stierhörner, Tod des Stiers Fischgeräte verschluckt: Lösung eines Kind- heitstraumas
	17.	
	18.	
	100	
1925	280.	Ausreißen eines Milchzahns: körperliche Schä- digung Zerteilen eines Fisches: Angst vor körperlicher Schädigung, Kastrationsszene mit der eigenen Tante
	290.	
	300.	
1926	450.	Schläge wegen Stillwunsch mit 6 Monaten (Ur- sprung seiner Angst vor Frauen), gewaltsame Trennung von der stillenden Mutter durch den schlagenden Vater (Ursprung seines narzißtischen Urtraumas)
	500.	

Vgl. L. v. Werder (Hrsg.): Alltägliche Selbstanalyse, Weinheim 1990, S. 44–47)

Mit dem schnellen, unzensierten Schreiben hat Farrow sich durch alle Schichten der Erinnerung bis zum Urtrauma seines Lebens vorgearbeitet. Mit der Aufdeckung dieses Urtraumas verschwanden bei ihm seine übermäßigen Ängste vor Frauen. E. P. Farrow kann so zu einer Leitfigur der Erinnerungsarbeit mit dem freien schnellen Schreiben und der Erstellung der Selbstbiographie in unserem 1. Schritt werden.

2.2 Wiederholen

Das Erinnern mit der Methode des freien Einfalls und des schnellen unzensierten Schreibens schafft viel autobiographisches Material, das durch Wiederholung zusammengesetzt, verstanden und gedeutet werden muß. Denn nur durch die Befassung mit dem biographischen Material können Sie Kraft aus Ihrer Selbstbiographie gewinnen und störende Elemente in Ihrer Erinnerung abschwächen, denn:

1. Ihre biographischen Erinnerungen verursachen auf jeden Fall aktuelle Gefühle. Bringen Sie Ihre Biographie in Ordnung, dann werden die Gefühle folgen.
2. Ihre biographischen Erinnerungen beeinflussen über Ihre Gefühle auch Ihr Verhalten.

3. Ihre autobiographische Sichtweise beeinflußt Ihre Gedanken. Sie sehen die Welt nicht objektiv, sondern mit der Brille Ihrer Selbstbiographie. Wenn Sie die Brille schärfen, sehen Sie auch die Welt klarer.
4. Durch das wiederholte Erleben biographischer Erinnerung gewinnen Sie mehr Kontrolle über Ihre Selbstbiographie. Sie können die kindliche Sicht der Dinge, die noch in Ihnen steckt, aufgeben und die Welt aus der Sicht eines Erwachsenen sehen, weil die Ereignisse Ihrer Lebensgeschichte auf das erwachsene Maß reduziert worden sind.

Durch das häufige Wiederholen der Lebensgeschichte wird Ihnen im Kern der Zusammenhang zwischen der Struktur Ihrer Herkunftsfamilie und Ihrem Charakter deutlicher werden.

Stammen Sie aus einer autoritären Familie, dann werden Sie die Züge des Rebellen an sich bemerken, der gefühlslabil, kritikempfindlich, förmlich, autoritätshörig und unflexibel sein könnte.

Stammen Sie aus einer perfektionistischen Familie, dann haben Sie vielleicht den Eindruck ein Opfer zu sein. Sie haben eine niedrige Selbsteinschätzung, keine Hoffnung auf Erfolg, eine scharfe Selbstkritik und häufig Anfälle von Selbstüberschätzung.

Stammen Sie aus einer liberalen Familie, dann haben Sie vielleicht das biographische Selbstbild des Selbstverliebten. Hier fehlt die Rücksichtnahme auf andere. Das Verhalten ist maßlos. Die Einfühlung in andere ist gering. Das Aufschieben von Bedürfnissen gelingt selten. Man will eigentlich immer nur im Mittelpunkt stehen.

Das sind nur drei Vorschläge für den Zusammenhang von Herkunftsfamilien und Charakter. In der Realität allerdings werden diese Charakterformen immer in Mischung sich finden lassen.

Sie werden erst beginnen können Ihr familienbedingtes Verhalten zu verändern, wenn Sie durch Wiederholung beginnen, Ihre Lebensgeschichte zu verstehen. Zum Verständnis Ihrer Lebensgeschichte gehören folgende Einsichten:

1. Ihre Erinnerungen sind nur eine Sicht Ihrer Entwicklung. Sie können diese Sicht verändern.
2. Verändern Sie Ihr Verständnis der eigenen Vergangenheit, indem Sie Ihre Erinnerungen häufig durchgehen. Relativieren Sie alle kindlichen Erlebnisweisen Ihrer wichtigsten Lebenserlebnisse vom Standpunkt des Erwachsenen, der das rationale Denken beherrscht.
3. „Wenn Sie die Sichtweise Ihrer Erinnerungen verändern, verändern Sie auch Ihre heutige Sicht der Dinge. Sie sitzen nicht in der Erinnerungsfalle fest, die Sie sich vor Jahren selbst gestellt haben und lassen Ihre heutigen Handlungsweisen nicht durch kindliche Gefühle beeinflussen.“ (K. Lchmann, R. Carlson, a. a. O., S. 119)

Das Wiederholen der Lebensgeschichte fordert das Verstehen der Lebensgeschichte und kann die Beziehungen zu den eigenen Eltern, Geschwistern, zum eigenen Ehepartner und zu den Kindern verbessern helfen. Durch das Wiederholen erkennen Sie Ihre Charakterzüge, Ihr Lebensmotto, Ihren Lebensstil und Ihr Lebensziel. Sie erkennen, wie Ihre autobiographische Prägung mit der ihrer Mitmenschen harmonisiert oder im Konflikt liegt. Gerade an den biographischen Ursachen der zentralen Lebenskonflikte ist mit selbstbiographischem Schreiben zu arbeiten.

Für das Wiederholen hat das kreative autobiographische Schreiben viele Methoden entwickelt: z. B. : Fragebogen zu allen wichtigsten Lebensereignissen (vgl. K. Thomas: Selbstanalyse, Stuttgart 1992), die Arbeit mit dem Lebenspanorama (H. Petzold: Therapictagebücher, Lebenspanorama ... In der integrativen Therapie. In: Integrative Therapie, 19. Jg., 1993, Heft 1/2, S. 95–142), Kerngeschichten (B. Len, a. a. O., S. 51–70). Wir werden hier mit dem Raster „erste Erinnerungen“ arbeiten.

3. Übung: Erste Erinnerungen

Erste Erinnerungen sind oft der Schlüssel zum ganzen weiteren Leben. Arbeiten Sie folgende erste Erinnerungen auf. Benutzen Sie dabei die folgende Zweispaltenmethode:

Daten	Meine Erinnerung
Erste Erinnerungen an Vater und Mutter Die erste Strafe in der Schule	
Mein erstes Abenteuer	
Mein erster Erfolg in der Schule	
Mein erster Kuß	
Meine erste Lebenskrise	
Meine glücklichste Zeit als Schulkind	
Mein bester Freund/ Freundin während der Schulzeit	

Aufgabe:

Wählen Sie Ihre wichtigste erste Erinnerung aus. Schreiben Sie einige Einfälle auf, die Sie mit dieser Erinnerung verbinden. (Vgl. B. Selling: *Writing from Within*. Claremont, 1990, S. 30)

Das Verständnis des eigenen Lebens wird Ihnen nicht so leicht gelingen. Dieses Verständnis ist eine lebenslängliche Aufgabe. „Das Auffassen und Deuten des eigenen Lebens durchläuft eine lange Reihe von Stufen“ schreibt Wilhelm Dilthey (W. Dilthey: *Der Aufbau der geschichtlichen Welt in den Geisteswissenschaften*. Frankfurt 1974, S. 251). Das Geheimnis der eigenen Person „reizt zu immer neuen und tieferen Versuchen des Verstehens. Und in solchem Verstehen öffnet sich das Reich der Individuen, das Menschen und ihre Schöpfungen umfaßt“ (W. Dilthey, a.a.O., S. 262).

Das Verständnis des eigenen Lebens ist durch folgende Methoden annäherungsweise möglich:

1. Durch das wiederholte Sichhineinversetzen in das eigene Leben, im kreativen Schreiben der Selbstbiographie, werden spontan bestimmte Zusammenhänge deutlich.
2. Die gezielte Interpretation und Auslegung der selbstbiographischen Texte machen langsam verstehbar, wie der Zusammenhang zwischen Kindheit und Erwachsenenalter für das eigene Leben sich darstellt. Dabei geht es wie der Philosoph Schleiermacher sagte darum: „Es gilt, einen Autor besser zu verstehen, als er sich selbst verstand.“ (W. Dilthey, a. a. O., S. 268).
3. Das Verstehen der kreativ geschriebenen Selbstbiographie wird zu einem Prozeß der Selbsthermeneutik. Wir dringen im schriftlichen Wiederholen der Lebensphasen in immer tiefere Zusammenhänge zwischen Kindheit und Erwachsenenalter ein.
4. Das hermeneutische Selbstverständnis wird „ein intellektueller Prozeß von höchster Anstrengung, der doch nie ganz realisiert werden kann“ (W. Dilthey, a. a. O., S. 280).

Das Verständnis des ganzen Lebens aus den Kindheitserlebnissen stößt auf eine letzte Grenze. „Man müßte das Ende des Lebenslaufes abwarten und könnte in der Todesstunde erst das Ganze überschauen, von dem aus die Beziehung seiner Teile feststellbar wäre.“ (W. Dilthey, a. a. O., S. 288)

Auch für das kreative Schreiben der eigenen Lebensgeschichte ist der Tod die letzte Grenze des Verständnisses des eigenen Lebenslaufes.

Allerdings lassen sich die selbstbiographischen Texte nach Freud (in Bezug auf das bibliographisch Unbewußte) nach C. G. Jung (in Bezug auf kollektive Archetypen) nach A. Hoiler (in Bezug auf Lebensziel und Lebensstil) interpretieren (vgl. L. v. Werder. *Lehrbuch des kreativen Schreibens*, a. a. O.).

2.3 Durcharbeiten

Das kreative Schreiben selbstbiographischer Texte lebt oft von der Erfüllung des Wunsches, frühe kindliche Phantasien zu erleben und sich zu erfüllen. Die Erfüllung dieser kindlichen Wünsche produziert aber meist Texte, die zwischen Banalität und Exhibitionismus liegen. Meistens gelingt es selbstbiographischen Texten nicht, potentiellen Lesern Lust zu bereiten. Da aber das Verständnis der eigenen Selbstbiographie erheblich steigt, wenn sie von anderen kommuniziert und kommentiert werden kann, ist die literarische Durcharbeitung der eigenen Lebensgeschichte der wichtige dritte Schritt im kreativen Schreiben der Selbstbiographie. Auf dieses Problem hat schon Sigmund Freud hingewiesen: „Wir werden von solchen infantilen Phantasien, wenn wir sie erfahren, abgestoßen oder bleiben höchstens kühl gegen sie. Wenn aber der Dichter uns seine Spiele vorspielt oder uns das erzählt, was wir für seine persönlichen Tagträume geneigt sind zu halten, so empfinden wir hohe wahrscheinlich aus vielen Quellen zusammenfließende Lust.“ (S. Freud: Der Dichter und das Phantasieren. In: Gesammelte Werke, Band 7, S. 223) Die Umwandlung von selbstbiographischen Texten in literarische Texte ist deshalb die wichtigste Stufe, mit Hilfe des kreativen Schreibens die Geschichte des eigenen Lebens zu verstehen. Schon Freud nannte zwei Mittel, um die Banalität und den Exhibitionismus biographischer Texte zu überwinden. Diese Mittel sind:

1. Die Milderung des egoistischen Tagtraumes durch Abänderungen und Verhüllungen.
2. Die Transformation der banalen Sprache des Lebensberichtes in ästhetische literarische Formen, Ausdrucks- und Spielweisen.

Die literarische Transformation hat nicht nur positive Wirkung auf den Leser von biographischen Selbstberichten, sondern auch auf den Schreiber selbst, der sich, wie Sigmund Freud schreibt, in den Stand gesetzt sieht, seine Phantasien „nunmehr ohne jeden Vorwurf und ohne Schämen zu genießen.“ (s. Freud, a. a. O., S. 223)

Wie Goethe mit seinem Buch 'Werthers Leiden' kannte auch Rainer Maria Rilke den hohen Wert der literarischen Gestaltung autobiographischer Krisen. Rilke wandte sich dagegen, nur biographische Texte zu schreiben, die zeigen wollen, „wo es weh tut“. Er forderte die Transformation des Leidens in Ästhetik und sagte, man solle „hart sich in die Worte verwandeln, wie der Steinmetz einer Kathedrale sich verbissen umsetzt in des Steines Gleichmut.“ Über den oberflächlich dichtenden Selbstmörder Wolf Graf von Kalckreuth schreibt Rilke in seinem Nachruf: „Hättest du nur einmal gesehen, wie Schicksal in die Verse cingeht und nicht zurückkommt, wie es drinnen Bild wird und nichts als Bild ... du hättest ausgeharrt.“ (R. M. Rilke: Requiem für Wolf Graf von Kalckreuth. In: R. M. Rilke. Ausgewählte Gedichte, Frankfurt 1978, S. 66)

Das Durcharbeiten der alltagssprachlichen Selbstbiographie muß also mit literarischen Mittel und mit dem Ziel geschehen, aus banalen selbstbiographischen Infor-

mationen literarische Texte zu gestalten. Für diese Durcharbeitung hat das kreative Schreiben verschiedene Methoden entwickelt, die selbstbiographische Texte in literarische Prosa, Szene oder Lyrik verwandeln helfen.

Das prosaische Durcharbeiten

Am Anfang der Verwandlung der Selbstbiographie der Literatur steht das Märchen. Es geht also darum, "den eigenen bisherigen Lebenslauf als Märchen darzustellen. Die Kindheit wird zum Anfangskonflikt, Jugend und frühes Erwachsenenalter zur Suche und Prüfung und die Zukunft erscheint nun als Lösungsort. Die eigene Biographie wird in drei Abschnitten im Märchencluster (mit den drei Kernworten A = Anfang, S = Suche, L = Lösung) untergebracht und als Märchen geschrieben. (Vgl. zum Märchenclusterschreiben, L. v. Werder, Lehrbuch des kreativen Schreibens. Berlin 1993, S. 158)

Eine weitere Möglichkeit der Literarisierung der Selbstbiographie eröffnet ihre Umwandlung in einen persönlichen Mythos. „Über die Zeit der letzten 25 Jahre“, schreibt Robert Atkinson, ein amerikanischer Lehrer des kreativen Schreibens, „habe ich die Erfahrung gemacht, daß das, was Joseph Campbell den Monomythos nennt, das beste Schema ist, um meinen persönlichen Mythos zu schreiben und mit anderen zu kommunizieren.“ (R. Atkinson: *The Gift of Stories*. Westport 1995, S. 86) Nach Campbell entwickelt der Mythos folgende Phasen: Trennung des Helden oder der Heldin, Initiation des Helden oder der Heldin in Ereignissen der Anderswelt und Rückkehr des Helden oder der Heldin. Der Mythos erzählt also drei Abschnitte:

1. Der Held/die Heldin verläßt die Welt des Alltags und sucht die Anderswelt auf.
2. Der Held/die Heldin besteht dort fabelartige Mächte und erringt einen entscheidenden Sieg.
3. Der Held/die Heldin kehren mit neuem Wissen in den Alltag zurück.
(J. Campbell: *Der Heros in 1000 Gestalten*. Frankfurt 1978, S. 36)

Die Transformation Ihrer Selbstbiographie in einen persönlichen Mythos geschieht dadurch, daß Sie zur Phase Aufbruch, zur Phase Initiation und zur Phase Rückkehr schnell und unzensiert schreiben und diese Rohentwürfe dann in einen echten mystischen Text verwandeln. „Wenn Sie den dritten Teil fertig haben“, rät Atkinson, sollten Sie alle drei Teile genau auf ihren Sinn hin untersuchen ... Sie werden dann erkennen, fährt Atkinson fort, „daß der Weg des persönlichen Mythos uns nicht nur verändert, uns mehr zu dem macht, was wir sind, sondern uns auch für neue Entwicklungen öffnet.“ (R. Atkinson, a. a. O., S. 104)

Aus wichtigen Kerngeschichten unserer Selbstbiographie können aber auch Kurzgeschichten entstehen. Eine Kurzgeschichte verfügt über einen „unmittelbaren Einstieg, irritierende Andeutungen und Weglassungen von Zwischenschritten und häufig über einen unerwarteten offenen Schluß ohne Entscheidung, Lösung oder abschließende Bewertung.“ (U. Liebnau: *Eigensinn. Kreatives Schreiben – Anregungen und Methoden*. Frankfurt 1995, S. 56)

Transformieren Sie also autobiographische Kerngeschichten in Kurzgeschichten.

Um das prosaische Durcharbeiten Ihrer Selbstbiographie zu unterstützen, sollten Sie folgende Schreibtechniken ausprobieren:

1. Ersetzen Sie Ihren autobiographischen Ich-Erzähler der ersten Fassung Ihrer Lebenserinnerung in einen Du- oder Er-Erzähler.
2. Beschreiben Sie ein wichtigstes Kindheitserlebnis aus der Perspektive Ihres Bruders, Ihrer Schwester, Ihres Vaters oder Ihrer Mutter.
3. Beschreiben Sie ein Kindheitserlebnis aus der Sicht Ihrer selbst als Kind und dann aus der Sicht Ihrer selbst als Erwachsener.
4. Gestalten Sie Ihr Kindheitserlebnis als inneren Monolog.
5. Verwandeln Sie Ihren autobiographischen Text in eine Textcollage, indem Sie ihn zerschneiden und willkürlich wieder zusammenkleben. Mit dieser Technik hat Hans Henny Jahn viele Teile seines großen Romans 'Perrudja' geschrieben.
6. Benutzen Sie viele Stile der Darstellung Ihrer ersten Lebenserinnerung. Schreiben Sie diese Erinnerung expressionistisch, surrealistisch, dadaistisch, dramatisch, lautmalerisch, barock usw. (vgl. R. Queneau: Stilübungen. Frankfurt 1992).

Das prosaische Durcharbeiten einer Lebenserinnerung wollen wir nun mit Übung 4 praktizieren:

4. Übung: Romantisch schreiben

Schreiben Sie Ihre erste Kindheitserinnerung romantisch. Beginnen Sie mit dem Satz: „Es war einmal ...“ und lassen Sie dann noch drei Sätze folgen, die Ihre Erinnerung in den Tonfall des romantischen Stils verwandeln können.

Das szenische Durcharbeiten

Beim szenischen Durcharbeiten selbstbiographischer Erinnerungen sollten die Erinnerungen in Dialogform umgeschrieben werden. Sie können dabei mit folgenden Dialogtypen experimentieren:

Synthese:

Sie und Ihr Gegner streiten sich und einigen sich

Sieger:

Sie besiegen Ihren Gegner. Ihr Gegner besiegt Sie.

Distanz:

Sie überzeugen Ihren Gegner, Ihr Gegner überzeugt Sie von der Richtigkeit Ihrer Meinungen.

Dilemma:

Sie und Ihr Gegner einigen sich nicht, freier Dialog.

Varianten:

Sie variieren alle Dialogtypen

(L. v. Werder: Lehrbuch des kreativen Schreibens. Berlin 1993, S. 115)

Von derartigen Szenen ist es dann nicht mehr allzu weit zum Einakter oder zum Hörspiel. Kommen wir aber nun zum lyrischen Durcharbeiten.

Das lyrische Durcharbeiten

„Noch immer bildet das Schreiben aus Traurigkeit einen entscheidenden Impuls lyrischer Produktion“, schreibt der Germanist Ludwig Völker in seiner Untersuchung „Muse Melancholic – Therapeutikum Poesie“. München 1978, S. 145. Völker stellt aber auch fest: „Im Prozeß der sprachlichen Gestaltung erfährt Melancholic eine Aufhebung in dem bekannten dreifachen Sinn Hegels ... Das aus Melancholie entstehende, Melancholie aufhebende Gedicht wird zum Symbol der Transzendenz.“ (L. Völker, a. a. O., S. 29)

Die Verwandlung von tiefberührenden selbstbiographischen Erfahrungen in Lyrik verspricht ein Stück ästhetischer Erbauung und Erhebung. Das kreative Schreiben stellt viele lyrische Produktionsformen und Textsorten bereit, um diese ästhetische Erbauung zu erzeugen. Da gibt es die ABCdarien, das Arkrostichon, das Anagramm, das Lipogramm, die Vokalhäufung, der Haufenreim, das Figurengedicht, das Haiku, das Rubai, das Elfchen usw. (vgl. L. v. Werder, Lehrbuch des kreativen Schreibens, a. a. O., S. 260–267). Probieren wir nun einmal das Elfchen aus, um eine autobiographische Erfahrung in Lyrik zu transformieren.

5. Übung: Elfchen

Schreiben Sie über Ihre erste Kindheitserinnerung ein Elfchen, d. h. ein Gedicht in fünf Zeilen, bei denen die erste Zeile ein Wort, die zweite zwei Worte, die dritte drei Worte, die vierte vier Worte und die fünfte Zeile einen Ausruf enthält. Das Elfchen darf sich nicht reimen.

Das kreative Schreiben der Selbstbiographie eröffnet Chancen des Selbstverstehens, es stößt aber auch auf Grenzen. Diesen Grenzen wollen wir uns jetzt zuwenden.

3. Grenzen und Chancen des Verstehens der eigenen Lebensgeschichte durch kreatives Schreiben

Die Grenzen des Verstehens der eigenen Lebensgeschichte durch kreatives Schreiben können zum Teil in auftretenden Schreibstörungen liegen oder in der fehlenden Kenntnis von Regeln zum flüssigen Schreiben überhaupt. Schauen wir uns diese beiden Möglichkeiten nun genauer an.

3.1 Schreibstörungen

Schreibstörungen können in vielfältiger Form auftreten. Sie liegen z. B. in folgenden Aussagen vor:

„Meine Lebensgeschichte wird nicht so gut, wie ich gehofft hatte.“

„Meine Familie wird sauer auf mich werden, wenn ich das alles aufschreibe.“

„Meine Ideen über mein Leben sind mir zu trivial.“

„Ich werde ängstlich, wenn ich autobiographisch schreibe.“

„Ich bringe für meine Lebensgeschichte nicht die notwendige Disziplin auf.“

„Wenn ich immer nur an meiner Lebensgeschichte schreibe, isoliere ich mich zu sehr.“

„Keiner wird meine Lebensgeschichte wirklich verstehen können.“ usw.

Die Gründe für solche Schreibstörungen können vielfältig sein. Seelische Ursachen liegen im Bereich der Angst vor der Selbsterkenntnis, vor infantilen Phantasien, vor Ich-Aufblähung und vor sozialer Isolation (vgl. E. Bergler: *Writing and Psychoanalysis*. New York 1952).

Körperliche Ursachen liegen in der Verkrampfung der Schreibhand oder in Kopf- und körperlichen Streßschmerzen mit jeweils verschiedener Begründung.

Eine einfache Methode, den eigenen Schreibstörungen auf die Spur zu kommen, besteht darin, über diese Schreibstörungen zu schreiben.

6. Übung: Schreibstörungen

Schreiben Sie ganz schnell ohne Kontrolle 5 Minuten über Ihre Schreibstörungen und werten Sie den Text anschließend aus.

Eine der meisten Ursachen für Schreibstörungen liegen im fehlenden Wissen über die richtige Handhabung des Schreibprozesses. Deshalb wollen wir am Ende unserer Ausführungen 29 Regeln für das flüssige Schreiben der Selbstbiographie vorstellen.

3.2 Regeln für lange autobiographische Schreibreisen

1. Schreiber, die auf eine lange autobiographische Schreibreise gehen wollen, tun gut daran, gleich mit dem Schreiben anzufangen, bevor sie den Eindruck haben, sie sind nicht perfekt vorbereitet. Denn: Der richtige Appetit kommt erst beim Essen.
2. Ungeduld produziert leicht Schreibstörungen, weil dem Ungeduldigen das Schreiben als ein Weg zu einem meist unvollständigen und unbefriedigenden Resultat erscheint.
3. Um sich die Motivation für eine lange autobiographische Schreibreise zu erhal-

4. Die Fähigkeit, im Schreiben Pausen einzulegen, ist aber ebenso wichtig wie die Kraft, mit dem Schreiben wieder zu beginnen.
5. Die wirklich kreativen Autobiographen verbringen mit den kreativen Schreibart-techniken, mit Freewriting, Clustering, Imagination, Mapping, Channeling usw. genauso viel Zeit, wie mit dem anschließenden kontinuierlichen Schreibprozeß.
6. Neue Schreibvisionen und Schreibeinfälle für autobiographisches Schreiben kommen meist bei der Revision und beim Umschreiben erster Textentwürfe zustande.
7. Kreative Schreibarttechniken vermindern die Qual des Schreibens. Sie lassen den Autobiographen ins Schreiben gleiten, bevor er überhaupt merkt, daß er schon schreibt.
8. Das leichte autobiographische Schreiben verlangt nicht mehr als den festen Vorsatz, jeden Tag etwas autobiographisches zu schreiben, ohne große Erwartungen, ohne strenge Kritik, ohne tiefe Enttäuschungen – eben leicht und flüssig und lustvoll.
9. Lernen Sie mit kurzen täglichen kleinen Schreibphasen zufrieden zu sein, an die sie keineswegs am Abend schon mit gespannten Erwartungen für den nächsten Tag denken müssen.
10. Vermeiden Sie endlose Schreiborgien, die nicht enden wollen. Sie schreiben sich so in euphorische Zustände hinein, die später von brutalen Depressionen abgelöst werden. Achten Sie beim autobiographischen Schreiben immer auf den Wechsel von Kreativität und guter Erholung.
11. Gehen Sie Ihre täglichen autobiographischen Texte durch, machen Sie sich Notizen zu ihnen, sammeln Sie weitere Einfälle und warten sie mit der Ausführung dieser Einfälle auf den Tag.
12. Autobiographisches Schreiben sollte ohne jeden Zeitdruck geschehen, ohne Termine der störende Einflüsse aus der Umgebung.
13. Schreibstörungen sollten zuerst einmal als Maßnahmen des Selbstschutzes und der Abwehr von unangenehmen Erinnerungen betrachtet werden, für die unser Schreiben und unserer Ich noch nicht reif ist.
14. Das Selbstgespräch des schreibenden Autobiographen sollte nicht mit harten Selbstanforderungen und scharfer Selbstkritik gespickt sein, die Depressivität ankündigen, sondern mit den unterstützenden Aufmunterungen des positiven und optimistischen Denkens.
15. Der Autobiograph kann negative Einflüsse auf sein Schreiben nicht verhindern. Er kann verhindern, daß er unkontrolliert und hysterisch auf negative Einflüsse reagiert.
16. Ein Autobiograph schreibt um so schlechter je weniger er auf die Gefühle Rücksicht nimmt, die ihn beim Schreiben begleiten.
17. Der Durchbruch einer Schreiborgie mit ihren depressiven Folgen kann am be-

übungen (wie das autogene Training) oft unterbrochen, immer kreativ stimuliert, durch Umschreiben kontrolliert und von einer mittleren Leistungserwartung begleitet wird.

18. Wer flüssig, leicht und befriedigend autobiographisch schreiben will, sollte harte Unterbrechungen, das Schreiben von zu vielen Seiten und ungewohnte Aufputschmittel vermeiden.
19. Zu starke soziale Isolation während der langen Schreibreise schafft die Gefahr, sich als verkanntes Genie zu fühlen, das eigene Schreiben völlig überzubewerten, Größenphantasien zu entwickeln und den eigenen Text nur mit Trivialitäten und Peinlichkeiten zu füllen.
20. Eine gute soziale Vernetzung ist beim autobiographischen Schreiben für jeden einzelnen Schreiber erforderlich. Diese Vernetzung ermöglicht, daß der Schreibende andere an seinem Schreiben teilhaben und sich auch von ihnen mit Rat und Tat begleiten läßt. So ist seine Teilnahme an einer kreativen autobiographischen Schreibgruppe, das beste Setting, das sich der Autobiograph wünschen kann.
21. Je schlechter der Schreiber um so größer seine emotionelle narzißtische Überbewertung, Überbewertung seiner Texte und ihre verbissene Immunisierung gegen jede Kritik.
22. Autobiographisches Schreiben, so sehr es auch um das Ich zu kreisen scheint, zielt auf das Du, das Wir, das Ihr und das Sie. Es muß auch der inneren Sprache in einen äußeren literarischen Diskurs übersetzt werden, der um so besser ankommt, je mehr er im Besitz poetischer Stilmittel, geeigneten Textsortenwissens und rhetorischer Ausdrucksformen ist.
23. Der erfolgreiche Autobiograph denkt nicht nur daran, sich im Text zu begegnen und selbst zu verwirklichen, sondern er hält es für sehr wichtig, mit seiner Darstellung bei den Lesern gut anzukommen.
24. Je enger der Schreibprozeß sich auf wirkliche Leser bezieht und von produktiver Kritik sich begleiten läßt, um so erfolgreicher wird die lange autobiographische Schreibreise sein.
25. Der beste Weg, Textkritik zu bewältigen, ist, die Kritik zu antizipieren, sie zu akzeptieren und von ihr für das eigenen Schreiben zu lernen.
26. Der Autobiograph sollte auf vier Ursachen achten, die sein flüssiges und leichtes Schreiben stören könnten:
 - a) auf eine ungenügende Umsetzung seiner inneren Sprache und seiner imaginativen Bilder in den öffentlichen poetischen Diskurs
 - b) auf übertriebene Erwartungen an einen perfekten Ausdruck
 - c) auf eine Unterschätzung der üblichen Schwierigkeiten, jedes autobiographischen Schreibprojektes
 - d) auf Ermüdungen, wegen einer ungenügenden Schreibplanung.

27. Dem guten Autobiographen gelingt das Schreiben aus folgenden 6 Gründen:
- a) Er entwickelt ein Schreibverhalten, das bald Routine wird.
 - b) Er hat eine realistische und flexible Schreibplanung.
 - c) Er kennt die emotionalen Störungen, die den Autobiographen bei Abstieg zu den Ursprüngen seiner Kindheit erwarten.
 - d) Er erfindet ein neues Verhalten, das alte Verleugnungen und Fluchttendenzen ausschließt.
 - e) Er verbindet sein Schreiben mit sozialen Aktivitäten, die ihn vor der Inflation seines Ich's durch unbearbeitete Kindheitsgefühle und Kinderängste schützen.
 - f) Er ist bereit, diese Verhaltensweisen immer wieder durch bessere zu ersetzen.
28. Flüssiges autobiographisches Schreiben hängt von zwei Prinzipien ab:
- Mäßigung gegenüber den Verlockungen regressiver Inflation und
 - gute seelische Balance gegenüber übermäßigen Überichanforderungen in Sachen Perfektion und Stil.
29. Autobiographen, die ihre Kräfte gut einteilen, erhalten nicht nur ihre Gesundheit, sondern schaffen auch eine gelungene Umsetzung von autobiographischem Material in gelungene poetische Formen.

(Vgl. R. Boice: *How Writers Journey to Comfort and Fluency*. An Westport 1994, S. 235–246)

Literaturverzeichnis

Das Thema des Aufsatzes wird umfassend dargestellt in:

L. v. Werder: *Erinnern – Wiederholen – Durcharbeiten. Das kreative Schreiben der eigenen Lebensgeschichte*. Berlin, Schibri-Verlag, 1996

Im Aufsatz wurde folgende Literatur verarbeitet:

Beck, U.; Vossenkuhl, W.; Ziegler, U.E.: *Eigenes Leben. Ausflüge in die unbekannte Gesellschaft, in der wir leben*. München 1995

Erikson, E. H.: *Der vollständige Lebenszyklus*. Frankfurt 1988

Dilthey, W.: *Der Aufbau der geschichtlichen Welt in den Geisteswissenschaften*. Frankfurt 1970

Atkinson, R.: *The Gift of the Stories*. Westport 1995

Freud, S.: *Erinnern, Wiederholen, Durcharbeiten*. In: S. Freud: *Gesammelte Werke*. Frankfurt 1969, Bd. 10, S. 126–136

Leman, K.; Carlson, R.: *Kindheitserinnerungen*. München 1994

Schuster, K.: *Das personal-kreative Schreiben im Deutschunterricht*. Hohengehren 1996

Lane, B.: *Schreiben heißt sich selbst entdecken*. Frankfurt 1995

Freud, S.: *Zur Vorgeschichte der analytischen Technik*. In: S. Freud, *Gesammelte Werke*, Bd. 12, S. 308–312

Farrow, E. P.: *Bericht einer Selbstanalyse*. Stuttgart 1984

- Werder, L. v. (Hrsg.): *Alltägliche Selbstanalyse*. Weinheim 1990
- Thomas, K.: *Selbstanalyse*. Stuttgart 1992
- Petzold, H.: *Therapietagebücher, Lebenspanorama ... in der integrativen Therapie*. In: *Integrative Therapie*, 19. Jg., 1993, Heft 1/2, S. 95–142
- Selling, B.: *Writing from Within*. Claremont 1990
- Freud, S.: *Der Dichter und das Phantasieren*. In: S. Freud, *Gesammelte Werke*, Bd. 7, S. 220–230
- Werder, L.v.: *Lehrbuch des kreativen Schreibens*. Berlin 1993
- Chapman, J.: *Der Heros in tausend Gestalten*. Frankfurt 1978
- Liebmann, U.: *Eigensinn. Kreatives Schreiben – Anregungen und Methoden*. Frankfurt 1995
- Queneau, R.: *Stilübungen*. Frankfurt 1992
- Völker, L.: *Muse Melancholie – Therapeutikum Poesie*. München 1978
- Bergler, E.: *Writer and Psychoanalysis*. New York 1952
- Boice, R.: *How Writer Journey to Comfort and Fluency. An Psychological Adventure*. Westport 1994
- Anschrift des Verfassers: Prof. Dr. Lutz von Werder (Leiter des Hochschuldidaktischen Zentrums an der A. Salomon FH Berlin), c/o Alice-Salomon-Fachhochschule für Sozialarbeit / Sozialpädagogik Berlin, Karl-Schrader-Str. 6, D-10781 Berlin

Werder, Lutz von: Die eigene Lebensgeschichte verstehen – durch kreatives Schreiben. In: SPEKTRUM FREIZEIT. 18. Jg. / Heft 2–3/1996, S. 199