
DIOS SCHWELLEN
Bevor die Geschichten verschwinden
Ein Fragebuch für Gespräche mit Eltern und Großeltern
120 Fragen an sie, 30 an Dich
BENJAMIN DIO SONNLEITNER

LESEPROBE

Bevor die Geschichten verschwinden

Ein Fragebuch für Gespräche mit Eltern und Großeltern · 120 Fragen an sie, 30 an Dich

Benjamin Dio Sonnleitner

Reihe Dios Schwellen, Band 1

Leseprobe: Für die fragende Person und die erste Schwelle

Für die fragende Person

Dieses Buch ist nicht für den Menschen gedacht, dem Du es schenkst. Es ist für Dich.

Die meisten Bücher dieser Art funktionieren so: Du gibst es Deiner Mutter, Deinem Großvater, und der Mensch setzt sich allein an den Tisch und füllt aus. Manche tun das gern. Oft aber landet das Buch in einer Schublade, und zwei Jahre später findest Du es dort wieder, mit drei ausgefüllten Seiten.

Dieses Buch geht anders vor. Es setzt voraus, dass ihr zu zweit seid. Eine Person fragt, eine erzählt, und geschrieben wird von der, die fragt. Das ist mehr Arbeit für Dich, und es ist der Grund, warum am Ende etwas dasteht.

Wie ihr anfangt

Sag, was Du vorhast. Nicht als Überraschung, sondern vorher: Ich möchte Dich etwas fragen, über Dein Leben, und ich möchte es aufschreiben. Frag, ob das recht ist. Wenn die Antwort Nein lautet, dann gilt das Nein. Manchmal ändert es sich von selbst, ein halbes Jahr später, und manchmal bleibt es. Beides ist in Ordnung.

Sucht euch eine Zeit ohne Ende. Einen Nachmittag, an dem niemand um fünf weg muss. Das Gespräch braucht die Möglichkeit, länger zu dauern als geplant, und ebenso die Möglichkeit, nach 20 Minuten aufzuhören.

Setzt euch nicht gegenüber. Nebeneinander ist leichter, oder über Eck. Blickkontakt macht manches schwerer zu sagen.

Wann es besser wartet

Manchmal ist nicht die Zeit für dieses Buch. Wenn es zwischen euch Gewalt gegeben hat oder gibt, ist es nicht das richtige Buch, auch nicht mit guter Absicht. Wenn ein Tod erst kurz zurückliegt, wenn jemand gerade in einer Krise steckt oder seit Wochen kaum Freude an etwas findet, dann warte und kümmere Dich zuerst um das, was jetzt dran ist.

Wenn der Mensch, den Du fragen willst, von Dir abhängig ist, weil Du pflegst, verwaltest oder entscheidest, dann sag besonders deutlich, dass ein Nein nichts an eurem Alltag ändert, und halte Dich daran. Und wenn jemand im Sterben liegt, nimm nur das, was dieser Mensch selbst sagen will, oft eine einzige Frage aus dem letzten Kapitel, und frag das Hospiz- oder Palliativteam, wenn eines da ist.

Wie ihr vorgeht

Dieses Buch ist nicht chronologisch. Es fragt nicht, wann jemand geboren wurde, welche Schule es war, welcher Beruf gelernt wurde. Solche Fragen liefern Daten, und Daten stehen ohnehin in Papieren.

Stattdessen ist es nach Schwellen geordnet. Neun Kapitel, neun Übergänge: das erste Fortgehen, eine enge Zeit, eine Entscheidung, eine Liebe, die Arbeit, ein Tod, der Glaube, das Verschwiegene und das, was bleiben soll. An solchen Stellen liegen die Geschichten, weil dort etwas gekippt ist.

Ihr müsst nicht vorne anfangen. Blättert, lest ein paar Fragen laut vor, und beginnt dort, wo jemand zu reden anfängt. Nur das achte Ka-

pitel wartet, bis ihr schon eine Weile miteinander gesprochen habt.

Eine Frage pro Mal. Lies sie vor und sei dann still. Die Stille nach einer Frage ist keine Peinlichkeit, sondern der Moment, in dem jemand nachdenkt. Warte sie ab. Wer nachschiebt, bekommt die schnellste Antwort statt der richtigen.

Unter manchen Fragen steht eine kleinere zweite Zeile, meist eine leichtere Frage für den Fall, dass nichts kommt, manchmal eine Nachfrage für den Fall, dass etwas kommt. Nimm sie erst, wenn es passt.

Wie Du schreibst

Schreib mit, während gesprochen wird. Nicht Wort für Wort, das geht nicht, und der Versuch macht das Gespräch steif. Schreib die Sätze auf, die klingen wie dieser Mensch. Eine Wendung, ein Wort, das nur dieser Mensch benutzt. Genau das ist es, was später fehlt, nicht die Jahreszahl.

Du darfst nachfragen: Wie hast Du das gesagt? Sag das noch einmal, ich möchte es genau haben. Die meisten Menschen freut das.

Wenn ihr wollt, nehmt das Gespräch auf und schreibt hinterher. Frag vorher, ob das recht ist. Eine Aufnahme verändert etwas, meistens für die ersten zehn Minuten und danach nicht mehr.

Was ihr überspringen dürft

Alles. Jede Frage darf unbeantwortet bleiben, und es braucht dafür keinen Grund. Ein ganzes Kapitel darf leer bleiben. Wenn ein Kapitel leer bleibt, sagt das auch etwas, und es ist nicht Deine Aufgabe, es zu deuten.

Am Ende jedes Kapitels steht eine freie Seite: Was sonst noch gesagt wurde. Dorthin gehört, was zu keiner Frage gepasst hat, und nicht selten steht dort, was später am meisten bedeutet.

Wie lange das dauert

Länger, als Du denkst. Neun Kapitel sind nicht ein Nachmittag, sondern eher sechs bis acht Gespräche über ein Jahr. Das ist keine Verzögerung, sondern die richtige Geschwindigkeit. Wer alles in einem Zug abfragt, bekommt Auskünfte. Wer wiederkommt, bekommt Geschichten, weil in der Zwischenzeit weitergedacht wurde.

Und noch etwas

Es kann sein, dass dieses Buch nie fertig wird. Das ist kein Scheitern. Ein halb ausgefülltes Buch ist mehr als keines, und manchmal ist es genau das Buch, das es sein sollte.

Hinten im Buch steht ein Abschnitt für die Stellen, an denen es schwierig wird: wenn geweint wird, wenn Geschichten sich widersprechen, wenn eine Erkrankung im Spiel ist, wenn Du merkst, dass Du aufhören solltest. Lies ihn, bevor ihr anfangt.

Die Seiten vorne im Buch

Vorne im Buch stehen Seiten, die ihr am besten gleich am ersten Tag ausfüllt. Auf der ersten steht, wer erzählt und wer fragt, in welchem Zeitraum ihr gesprochen habt und wer das Buch später lesen darf. Auf den beiden folgenden stehen die Angaben, die später niemand mehr zusammensuchen kann: Namen, Orte, Jahre, wer zu wem gehört hat.

Das Datum unter jeder Frage

Unter jeder Frage an den Menschen, der erzählt, steht eine kurze Zeile für das Datum. Trag es ein, jedes Mal. Wenn ihr über ein Jahr hinweg sprecht, verändert sich, was erzählt wird, und später willst Du wissen, ob eine Antwort aus dem ersten oder aus dem letzten Gespräch stammt. Wenn zwei Fassungen einander widersprechen, ist das Datum das Einzige, was Ordnung schafft.

Woher die Fragen kommen

Dieses Buch ist nicht aus dem Bauch heraus entstanden. Nach Schwellen zu fragen statt nach Jahreszahlen stützt sich auf Befunde aus der Gedächtnisforschung und auf Verfahren, die in der Begleitung alter und schwer kranker Menschen erprobt sind. Am Ende des Buches steht ein kurzer Abschnitt dazu, mit den Quellen. Wenn Dich das nicht interessiert, ändert es nichts: Die Fragen tragen auch ohne die Begründung.

ERSTE SCHWELLE

Das erste Fortgehen

Die erste eigene Tür, die erste fremde Stadt, das erste Mal ohne Rückweg.

Irgendwann fällt die Tür hinter Dir zu,
und Du merkst es erst auf der Straße.
Vielleicht ein Koffer, vielleicht nur ein Beutel,
und jemand stand am Fenster und hat nicht gewinkt.
Frag danach, und frag langsam.
So ein Tag braucht eine Weile, bis er wieder auftaucht.

Jeder Mensch verlässt einmal zum ersten Mal ein Zuhause, und fast niemand erzählt davon von selbst. Es ist keine große Geschichte, sie hat keine Pointe, und sie ist deshalb selten erzählt worden. Genau darum steht sie am Anfang.

Weggehen kann vieles heißen. Eine Lehrstelle in einer anderen Stadt. Eine Heirat. Ein Krieg. Ein Zimmer bei fremden Leuten mit 16. Manchmal war es eine Befreiung, manchmal war es keine Wahl. Lass offen, was es war; die Frage danach kommt später von selbst.

Woran erinnerst Du Dich zuerst, wenn Du an das Zuhause Deiner Kindheit denkst?

Wann hast Du gemerkt, dass Du gehen wirst?
Oder: Gab es ein Ereignis, nach dem es klar war?

Was hast Du mitgenommen, und was ist zurückgeblieben?
Oder: Was hast Du in die Tasche gepackt?

Wie hat sich der letzte Abend zu Hause angefühlt?

Was haben Deine Eltern gesagt, als Du gegangen bist?
Oder: Wer hat etwas gesagt, und wer hat geschwiegen?

Wie sah Dein erstes eigenes Zimmer aus?

Wovor hattest Du Angst, als Du weg warst?

Was hat Dir am meisten gefehlt?

Wie hat es zu Hause gerochen?
Oder: Wonach hat es in der Küche gerochen?

Wer hat Dich weggebracht, oder bist Du allein gegangen?

Wann bist Du das erste Mal zurückgekommen, und wie war es?

Was war der erste Ort, an dem Du Dich fremd gefühlt hast?
Oder: Welche Sprache wurde dort gesprochen?

Wenn Du heute daran denkst, was war der eigentliche Grund zu gehen?

Wenn hier nichts kommt

Manchmal kommt zu keiner dieser Fragen etwas. Das liegt fast nie am Menschen, mit dem Du sprichst, sondern an der Frage. Versuch es mit dieser:

Beschreib mir das Haus. Wo stand der Tisch, wer hat wo geschlafen, wo war es im Winter warm?

Wer einen Raum beschreiben kann, findet von dort meist auch den Weg hinaus.

Was sonst noch gesagt wurde

Für das, was zu keiner Frage gehört hat.

Für Dich

Diese Seite ist für Dich, nicht für den Menschen, den Du gefragt hast. Füll sie nach dem Gespräch aus, nicht währenddessen.

Was hast Du über Dein eigenes Weggehen gedacht, während Du zugehört hast?

Was weißt Du jetzt über das Haus, aus dem Du kommst, und wusstest es vorher nicht?

Bevor die Geschichten verschwinden erscheint am 11. November 2026

als Taschenbuch und Hardcover.

Im Buch folgen acht weitere Schwellen, die Seiten zum Ausfüllen

und die Abschnitte für schwierige Momente.

Mehr zum Buch:
benjamindio.com/buecher/bevor-die-geschichten-verschwinden

© 2026 Benjamin Dio Sonnleitner · Benjamin Dio - Relationale Präsenz e.U., Wien

Dieses Buch ersetzt keine psychotherapeutische, ärztliche
oder seelsorgerliche Begleitung.