

Helga Schubert

Vom Aufstehen

Ein Leben in Geschichten

Ein Jahrhundertleben

Helga Schubert erzählt in kurzen Episoden und klarer, berührender Sprache ein Jahrhundert deutscher Geschichte – ihre Geschichte, sie ist Fiktion und Wahrheit zugleich. Doch vor allem ist es die Geschichte einer Versöhnung: mit der Mutter, einem Leben voller Widerstände und sich selbst. Nominiert für den Preis der Leipziger Buchmesse 2021.



Helga Schubert
Vom Aufstehen
 Ein Leben in Geschichten

Originalausgabe
 224 Seiten

ISBN: 978-3-423-14847-4
 EUR 14,00 [DE]
 EUR 14,40 [AT]
 ET 21. September 2022
 Format : 11,5 x 19,0 cm
 Zusatzinfos:
 Lehrerprüfexemplar,
 Unterrichtsmodell



© Eddy Zimmermann / Rabauke

Filmproduktion

Autor*in

Helga Schubert

Helga Schubert, geboren 1940 in Berlin, war Psychotherapeutin und Schriftstellerin in der DDR. Sie zog sich aus der literarischen Öffentlichkeit zurück, bis sie 2020 mit der Geschichte ›Vom Aufstehen‹ den Ingeborg-Bachmann-Preis gewann. Der gleichnamige Erzählband erschien 2021 bei dtv und war für den Preis der Leipziger Buchmesse nominiert. 2023 erschien ›Der heutige Tag. Ein Stundenbuch der Liebe‹, 2024 wurde Helga Schubert mit dem Bundesverdienstkreuz und dem Landeskulturpreis MV ausgezeichnet.

Veranstaltungen und Medientermine

Helga Schubert liest aus ›Luft zum Leben‹ beim
Wortlaut Literaturfestival St. Gallen

Moderation: Luzia Stettler

📅 Samstag, 28.03.2026, 18:30 Uhr

📍 Lokremise

Grünbergstrasse 7

9000 St. Gallen

🔍 [Weitere Informationen](#)

Helga Schubert liest aus ›Luft zum Leben‹

Moderation: Anne-Dore Krohn

📅 Donnerstag, 16.04.2026, 17:00 Uhr

📍 Der Buchladen Rügen

Markt 6

18569 Gingst / Insel Rügen

🔍 [Weitere Informationen](#)

15,00 €

Helga Schubert liest aus ›Luft zum Leben‹

Moderation: Rainer Moritz

📅 Freitag, 17.04.2026, 17:00 Uhr

📍 Der Buchladen Rügen

Markt 6

18569 Gingst / Insel Rügen

🔍 [Weitere Informationen](#)

15,00 €

Helga Schubert liest aus ›Der heutige Tag‹

📅 Freitag, 13.03.2026, 19:00 Uhr

📍 Gemeindehaus St. Bonifatius

Kapellenstraße 2

97941 Tauberbischofsheim

🔍 [Weitere Informationen](#)

Im Osten Nichts Neues? Lukas Rietzschel und Helga Schubert zu Gast beim Münchner Literaturfest

Moderation: Marie Schoeß

📅 Mittwoch, 29.04.2026, 20:30 Uhr

📍 Literaturhaus München

Salvatorplatz 1

München

🔗 [Weitere Informationen](#)

20,00 €, Erm. 15,00 €

Pressestimmen

»Der Erzählband strahlt in schnörkelloser Sprache pure Menschlichkeit aus.«

Passauer Neue Presse, Barbara Fröhlich, 27. Mai 2021

»Es sind einzelne Passagen, die aus diesem so unprätentiös geschriebenen Buch sich im Gedächtnis festhaken.«

Allgäuer Zeitung, Stefanie Wirsching, 28. Mai 2021

»Es ist ein Buch voll zärtlicher Melancholie.«

kultur-port.de, Marion Hinz, 1. Juni 2021

»Wie heruntergeschnittene Blumen, die darüber umso prächtiger aufblühen, lässt ihre Sprache beiläufig die Fülle eines Lebens auferstehen.«

Szene Hamburg, Ulrich Thiede, 1. Juni 2021

»Schubert erkundet auf 222 Seiten ihre Ursprünge, geographisch, familiär, psychologisch. Ein glücksbringendes Buch, das ich von der ersten Zeile an ins Herz geschlossen habe.«

guenterkeil.wordpress.com, Günter Keil, 5. Juni 2021

»Es ist ein denkwürdiges Buch, das zeigt, wie kompliziert und tragikomisch das Leben sein kann!«

Schweriner Express zum Wochenende, Liane Römer, 5. Juni 2021

»Auch über ihre Arbeit als Autorin und Psychotherapeutin erfährt man viel in den Geschichten eines Lebens, zartfühlend und plastisch.«

B.Z. am Sonntag, 13. Juni 2021

»Sie versteht Geschichten als Brücken zwischen den Generationen zur Rettung der Freiheit.«

Kleine Zeitung, Philipp Tingler, 19. Juni 2021

»Schimmernde Prosa und der klare Blick für Wesentliches.«

Fränkische Landeszeitung, Thomas Wirth, 21. Juni 2021

»Helga Schubert erzählt in einer verknappten Sprache, die nicht ausschmücken, sondern in der Kürze zum Kern vordringen will und dabei auch noch einen feinen Humor erlaubt.«

Publik-Forum, Christoph Fleischmann, 25. Juni 2021

»Keine fortlaufende Geschichte, sondern viele kleine Geschichten, die sich zu einem gelungenen Leben zusammenfügen. Wunderschön!«

Kirchenzeitung für das Erzbistum Köln, 9. Juli 2021

»Besser geht's kaum: Das ist biografisches Erzählen der Meisterklasse.«

reformiert. Kirchenbote, 16. Juli 2021

»Schubert blättert in 29 Erzählungen ihr Leben auf, lässt uns teilhaben an ihren Erinnerungen, die deutsche Geschichte sind.«

Neue Presse, 30. Juli 2021

»Die Lebensrückschau der 81-jährigen Schriftstellerin schildert erlebtes Leid, bezeichnet Brüche, berichtet von Hoffnung, Freude, Glücksmomenten und erzählt von ihrer tiefen Verankerung im christlichen Glauben.«

Badische Zeitung, Kai Kricheldorf, 31. Juli 2021

»Sie erzählt lakonisch, dicht, niemals weinerlich und berührt in Ihrer Beiläufigkeit die LeserInnen umso mehr. Unbedingt lesenswert!«

Evangelisches Sonntagsblatt, Petra Kellermann, 1. August 2021

»Befreit von allem Zierrat und literarisch hoch verdichtet passt ein so langes und ereignisreiches Leben tatsächlich auf 224 Seiten.«

Evangelisches Gemeindeblatt für Württemberg, Antje Schmitz, 2. August 2021

»In jeder ihrer Geschichten gibt es etwas, was mich innerlich anspricht.«

seniorweb.ch, Maja Petzold, 13. August 2021

»Das ist weit mehr als bloße Autobiographie, als geschriebenes Zeitdokument. Das ist große Literatur.«

kultkomplott.de, Jörg Konrad, 20. August 2021

»Dieses Buch ist lebensklug und gütig und nicht zuletzt auch die Geschichte einer Versöhnung: mit der Mutter, einem Leben voller Widerstände und sich selbst.«

Wann & Wo am Sonntag, Christa Küng, 11. September 2021

»Ein wunderbares poetisches Buch, an dessen Ende Versöhnung und Barmherzigkeit stehen.«

Der Sonntag, 17. Oktober 2021

»Die 29 kurzen Texte kommen ohne Pathos aus, skizzieren hellstichtig, feinfühlig und berührend nicht nur ihre Biografie, sondern die Lebenserfahrungen einer ganzen Generation.«

Hessische Allgemeine, Mark-Christian von Busse, 7. Dezember 2021

»So prosaisch und zugleich nüchtern ist die Einordnung der eigenen DDR-Vergangenheit selten.«

Heilbronner Stimme, Tanja Ochs, 11. Dezember 2021

»Wunderbar formulierte Gedanken am Lebensabend.«

Kleine Zeitung, Eleonore Wildgruber, 18. Dezember 2021

»Krieg, Flucht und Diktatur haben Helga Schubert geprägt - aber nicht gebrochen.«

tip (Berlin), Julia Schmitz, 23. Dezember 2021

»Mitreißende Geschichten aus einem bewegten Leben: Hautnah erlebt Helga Schubert die großen historischen Ereignisse seit dem Ende des Zweiten Weltkriegs.«

Stadt und Land, 1. April 2022

»Vom Aufstehen« erzählt in lakonischen Geschichten aus einem bemerkenswerten Leben und ist eine Versöhnung mit der eigenen Mutter.«

Empfehlungsliste Evangelischer Buchpreis 2022, 1. Juni 2022

»Schuberts Band ist ein großes Stück deutscher Gegenwartsgeschichte und zugleich eine wunderbare Autobiographie, deren Zentrum die komplizierte Beziehung zur Mutter bildet.«

Saarbrücker Zeitung, 8. Juni 2022

»Helga Schubert beschreibt die DDR, das wiedervereinigte Deutschland und ihre schwierige Mutter unsentimental und anrührend.«

NZZ am Sonntag, Obermüller Klara, 27. Juni 2021

»Ein Erzählungsband, der lange in der Imagination nachhallt.«

Der Tagesspiegel, Denis Scheck, 1. August 2021

»Und das schönste Buch des letzten Jahres war der späte Triumph der wunderbaren und viele Jahre unbemerkten Helga Schubert: ›Vom Aufstehen‹.«

Die Zeit, Volker Weidermann, 9. Juni 2022

Autor*in Helga Schubert bei dtv

- Luft zum Leben, Hardcover, ISBN: 978-3-423-28513-1
- Judasfrauen, Taschenbuch, ISBN: 978-3-423-14821-4
- Der heutige Tag, Hardcover, ISBN: 978-3-423-28319-9
- Vom Aufstehen, Taschenbuch, ISBN: 978-3-423-25129-7
- Der heutige Tag, Taschenbuch, ISBN: 978-3-423-14910-5
- Lauter Leben, Taschenbuch, ISBN: 978-3-423-14849-8
- Vom Aufstehen, Hardcover, ISBN: 978-3-423-28278-9
- Vom Aufstehen, Taschenbuch, ISBN: 978-3-423-14847-4
- Die Welt da drinnen, Taschenbuch, ISBN: 978-3-423-14820-7