



Hansjörg Auer | Gesine Hirtler-Rieger |
Erika Ramsauer | Silvia Ruhland

77 Impulse und Methoden Biografiearbeit

Mutmacher für ein Leben
in Vielfalt und Wertschätzung

BELTZ JUVENTA

Hansjörg Auer | Gesine Hirtler-Rieger |
Erika Ramsauer | Silvia Ruhland (Hrsg.)
77 Impulse und Methoden Biografiearbeit

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme.



Dieses Buch ist erhältlich als:

ISBN 978-3-7799-6275-5 Print

ISBN 978-3-7799-5580-1 E-Book (PDF)

1. Auflage 2020

© 2020 Beltz Juventa

in der Verlagsgruppe Beltz · Weinheim Basel

Weinheimer Straße 10, 69469 Weinheim

Alle Rechte vorbehalten

Herstellung und Satz: Ulrike Poppel

Druck und Bindung: Beltz Grafische Betriebe, Bad Langensalza

Printed in Germany

Weitere Informationen zu unseren Autor_innen und Titeln finden Sie unter: www.beltz.de

Vorwort

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Dieses Buch ist eine Einladung. Es lädt ein zur freundschaftlichen Begegnung mit dem eigenen Leben. Es regt an zu einem wertschätzenden Blick auf das, was war, auf das, was gerade ist, und auch auf das, was noch kommen wird. Es sind die altbekannten, zeitlos aktuellen Fragen: Woher komme ich? Wo stehe ich gerade? Wohin bin ich unterwegs? Und wie kann ich mein Leben so gestalten, dass ich mich darin wohlfühle?

Viele bewährte Methoden, Anregungen und Impulse dazu stellen erfahrene Trainer*innen von *LebensMutig e. V. – Gesellschaft für Biografiearbeit* (www.lebensmutig.de) in den hier versammelten Texten vor. Im Fokus steht immer die Orientierung an den je eigenen Ressourcen: Was gibt mir Kraft im Leben? Was hilft mir durch kleine und größere Krisen? Was trägt und beflügelt mich? Ermutigung ist der Schlüsselbegriff, um den es in allen Beiträgen geht.

Eines vorweg: Schönfärberei hat hier keinen Platz. Zwar warten auf jedem Lebensweg auch Holperstrecken, liegen kleine und große Stolpersteine. Doch um diese bewältigen und daran wachsen zu können, benötigt man keine Brille mit rosarot getönten Gläsern. Viel wirkmächtiger ist ein „inneres Stehaufmännchen“: Resilienz. Biografiearbeit trägt dazu bei, diese seelische Widerstandskraft zu stärken, und das auf lustvoll-kreative und spielerische Weise.

Aus diesem Geist heraus entstand auch die Grundlage für unser Buch. Im Rahmen einer Ideen-Werkstatt des Vereins LebensMutig e. V. im Frühjahr 2018 wurde von LebensMutig-Mitglied Andreas Mäckler ein erstes Gedankenpflänzchen ins „Frühbeet“ gesetzt. Ziel: einmal in Buchform die vielfältigen Methoden der lebensMutigen Mitglieder darzustellen, die seit 2002 in den monatlichen Infobriefen des Vereins erscheinen. Aus dem zarten Pflänzchen wurde ein starkes Gewächs, genährt von vielen Impulsgebern und gehegt und gepflegt von den vier Herausgeber*innen bis hin zur Buchreife. Sehr schwer fiel die Auswahl, bei der uns Andreas Mäckler tatkräftig unterstützte, denn die Fülle der lebensMutigen Methoden ist groß und facettenreich. Bei der notwendigen Beschränkung haben wir darauf geachtet, das breite Spektrum der Biografiearbeit abzudecken.

Eine glückliche Hand hatte der Verein beim Finden des Verlages und so können wir heute das fertige Werk in Ihre Hand legen: als Lesebuch, als Lehrbuch und als Methodensammlung. Viele der beschriebenen Impulse eignen sich für die Gruppenarbeit, der Großteil auch für die Eigenbeschäftigung. Lassen Sie sich anregen von den Vorschlägen! Probieren Sie aus, was Ihnen zusagt und Spaß macht – alleine bei sich zuhause, in der beruflichen Arbeit oder im ehrenamtlichen Engagement. Vielleicht schmökern Sie auch nur nach Herzenslust darin, um sich berühren und inspirieren zu lassen.

So oder so wünschen wir Ihnen eine angeregte, gewinnbringende Lektüre – und den Mut, das eigene Leben selbstbewusst und voller Freude zu leben, Tag für Tag für Tag.



© Gesine Hirtler-Rieger

Hansjörg Auer, Gesine Hirtler-Rieger, Erika Ramsauer und Silvia Ruhland
Im April 2020

Inhalt

Vorwort	5
Einleitung: Was ist Biografiearbeit?	13

Leben mit allen Sinnen

In mir klingt ein Lied Unsere musikalische Biografie beginnt bereits im Mutterleib	17
Biografiearbeit mit Hand und Fuß Ein wertschätzender Blick zurück	19
Lebensbilder Wir nehmen wahr, was uns berührt	21
Gugelhupf und Sonntagsbraten Zur Alltagsbiografie gehört das Essen dazu	23
Sinnesrunde	24
Der Duft von Rosen und Lavendel	25

Das Stehaufmännchen stärken

Wie viel Stehaufmännchen steckt in dir? Kleine Schritte machen robuster und verbessern die eigene Resilienz	27
Was mir Kraft gibt Stärkende Tage für Frauen	30
Es ist normal, verschieden zu sein Menschen mit Handicap zur Gestaltung ihrer Zukunft ermutigen	33
Ein Rucksack voller Helfer	35
Die heilsame Wirkung von Biografiearbeit	36

Die Zeit, die liebe Zeit

Vorher, nachher, mittendrin Wie man Zeit biografisch fassen kann	38
Mach' es wie die Bahnhofsuhr Wie man Eigenzeit für sich gewinnt	40
Lebensspuren	43
Ode an die stille Zeit Innehalten – einfach wohltuend	46

Miteinander gut auskommen

- Wenn zwei Leben sich berühren | Biografiearbeit
mit Paaren 48
- Alles Familie | Familienerfahrungen –
so bunt wie das Leben 51
- Großeltern und was sie bewegt | Biografiearbeit
mit älteren Menschen 53
- Vielfalt im Kopf? | Für unterschiedliche geschlechtliche
Identitäten sensibilisieren 54
- Mir fehlen die Worte | Mit Kindern einfühlsam
über Familiengeheimnisse sprechen 56
- In Beziehung mit der Welt | Resonanz bringt uns
ins Gleichgewicht zueinander 59

Aufbrechen – neue Heimat finden

- Mehr als ein Dach überm Kopf | Wohnorte, Lebens-Räume:
Einladung zu einer Schatzsuche 63
- Kulturen verstehen und verbinden | Kreative Elemente
bereichern interkulturelle Biografiearbeit 66
- Migration und Flucht | Was Kindern und Jugendlichen
das Einleben erleichtern kann 69
- Zwischen-Welten | Auf der Suche nach eigenen
interkulturellen Erfahrungen im Leben 70

Spiritualität: Der innere Kompass

- Was mich trägt und leitet | Spirituelle Erfahrungen
hinterlassen Spuren im Leben 74
- Im Labyrinth des Lebens | Beim Weg durch das Labyrinth
öffnet sich der Blick zurück nach vorne 76
- Die Sehnsucht nach mehr | Spuren der eigenen religiösen
Biografie entdecken 79
- Brachzeit | Von ungeahnten Qualitäten des Winters 81

Feste feiern und genießen

- Eben waren wir doch noch jung, oder? | Klassentreffen –
ein Klassiker von Biografiearbeit 85

Das ganz persönliche Muße-Spiel Idee für ein außergewöhnliches Geschenk	88
Kräfte bündeln in der Lebensmitte Es ist Zeit, sich auf den Weg zu machen	91
Hoch soll'n sie leben! Ritus und Fest sind wichtig und brauchen Regeln	92
Advent, Advent	95
Geschenke damals und heute Wie hat sich das Schenken im Laufe der Zeit verändert?	96
Wie war Weihnachten?	98

Das ABC meines Lebens

Der Geist in der Tinte	99
Ein Elfchen gelingt immer	101
Mein Leben in sechs Wörtern	102
Heute bin ich grün gestreift Jugendliche werden zu Autoren ihres Lebensbuches	103
Das literarische Selfie Momente einfangen und in Kurztexten festhalten	106
Eine Seite am Tag Lebenserinnerungen aufschreiben	108
Premieren	110
(M)eine Biografie schreiben Eine Zusammenschau verschiedener Ratgeber	111
Der verpasste Mann Ein literarisches Spiel mit dem „Was wäre, wenn ...“	115
Die Schlüsselgeschichte meines Lebens	116

Den roten Faden entdecken

Leben weben! Eben!	118
Das Gedächtnis der Kunst	120
Rope of Life Eine Methode nach Ilja Kabakov	123
Mein Lebensmotto	124
Traumfänger	124

Berufswege gestalten

Mein Arbeitsleben als Würfelspiel Berufswege spielerisch erkunden und ins Gespräch bringen	126
Neuanfang und Übergang	128
Gut vernetzt sein Private und berufliche Netzwerke wollen gepflegt werden	129

Türöffner: Methoden für die Gruppenarbeit

Biografisches Memory	133
Zehn Stationen auf meinem Weg	133
Lieblingsbücher und Herzens-Dinge Das Sozialtherapeutische Rollenspiel – ein konstruktiver Lernprozess	134
Spielplätze	136
Der Lebensfluss	137
Notgepäck für eine einsame Insel	137
Kulturbeutel & Kultursharing	138
Neubewertung von Kreativität	139
Abstimmung mit den Füßen	139

Das kleine und das große Glück

Glück gehabt! Auf der Suche nach ganz besonderen Momenten	140
Frühlingsgefühle Was haben mein Garten und mein Leben miteinander zu tun?	142
Reiselust Unterwegs zu sein hilft, die Last der Seele abzulegen	144
Glücks-Kleeblatt	146
Schrank-Geheimnisse Kleider machen Leute und entfalten ein Eigenleben	147
Die biografischen Quellen des Glücks	149
Kurzurlaub auf Balkonien Die schönsten Abenteuer sind im Kopf	150

Lebensrückblick und Abschied

Was bleibt, wenn Du gehst Abschied nehmen und Erinnerungen bewahren	152
Brave Veilchen und freche Mäuse Poesiealben bieten amüsanten Lesestoff und Zeitgeschichte	154
Die 68er und ich Aufstand und Aufbruch als Lebensthemen	157
Einladung ins Erzählcafé Wo Geschichte lebendig wird	159
Sesam, öffne dich! Erinnerungspflege bei Demenz	162
Wie einst Lili Marleen Musikbiografische Begegnungen	165
Ein Lebensbuch als Trauerhilfe Erinnerungen an liebe verstorbene Menschen wachhalten	167
Der letzte Gang über die Berge Einladung zu einer Gedankenreise	169
<i>Literatur</i>	170
<i>Autor*innen</i>	173

Einleitung: Was ist Biografiearbeit?

Der erste Infobrief Biografiearbeit erschien im Juni 2002. Das Bildungszentrum Kardinal-Döpfner-Haus wollte mit diesem Medium regelmäßig über Hintergründe und Aktuelles, Methoden und Materialien informieren, um interessierte Leser*innen bei der Biografiearbeit in der Erwachsenen- und Altenbildung, aber auch im persönlichen Leben zu unterstützen.

Die Begriffe „Biografiearbeit“ (oder „Biografische Arbeit“) und „biografische Kompetenz“ gewinnen immer mehr an Verbreitung. Doch was ist damit gemeint? Was kann man sich unter diesen Formulierungen vorstellen, die offensichtlich zu weithin benutzten Fachtermini werden? Interessant ist, dass beide Begriffe in einer doppelten Bedeutung verwendet werden. So meint „biografisches Arbeiten“

- zum einen die Beschäftigung jedes einzelnen Menschen mit der eigenen Biografie, also der persönlichen Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft.
- Zum anderen werden unter „Biografischem Arbeiten“ besondere Angebote und Handlungsweisen in der Erwachsenen- und Altenbildung, in Beratung und Seelsorge verstanden.

Somit bezeichnet „Biografiearbeit“ eine persönliche Aufgabe und eine bestimmte Art bildnerischen Arbeitens im weiteren Sinne. Ähnlich ist es mit dem Begriff „Biografische Kompetenz“:

- Dieser umschreibt zum einen die individuelle Fähigkeit, das gelebte Leben zu reflektieren, das aktuelle Leben zu gestalten und künftiges Leben zu entwerfen.
- Zum anderen meint „Biografische Kompetenz“ die besondere Fähigkeit von Erwachsenen-/Altenbildner*innen, in Seminaren auftretende biografische Fragestellungen bearbeiten und in das Seminargeschehen integrieren zu können.

- Eine Verbindung gibt es auf jeden Fall zwischen diesen beiden Ebenen: Die biografische Kompetenz der Erwachsenen-/Altenbildner*innen setzt eine persönliche Auseinandersetzung mit dem eigenen Leben voraus.

Für wen ist Biografiearbeit?

„Schön und sinnvoll, wenn die alten Menschen noch einmal auf ihr Leben zurückblicken können.“ – So oder so ähnlich reagieren viele Menschen, wenn sie das erste Mal von der Biografiearbeit hören. Dabei findet eine zweifache Eingrenzung biografischen Arbeitens statt: Denn es richtet sich weder hauptsächlich und auch nicht ausschließlich an alte Menschen, noch bedeutet Biografiearbeit lediglich Rückschau.

Wie ist also nun ein solches Verständnis zu erweitern: Biografiearbeit richtet sich nicht nur auf die Vergangenheit der Menschen, sondern ermöglicht ihnen auch die Auseinandersetzung mit ihrer Gegenwart und ihrer Zukunft. Insofern gehören Fragen der Lebensbewältigung und der Lebensplanung ebenfalls zum biografischen Arbeiten.

Und: Zielgruppe der Biografiearbeit sind nicht nur die Angehörigen der älteren Generationen, sondern im Grunde genommen alle Generationen. Dies geschieht beispielsweise bei Adoptivkindern oder Jugendlichen in Kinderdörfern und in der Erwachsenenbildung.

Dabei darf aber auch nicht eine Arbeitsaufteilung entstehen, die den Blick in die Vergangenheit den alten Menschen ausschließlich zuschreibt und die Zukunftsarbeit hauptsächlich den Jüngeren zuordnet. Auch ältere Menschen haben eine Zukunft und Angehörige der jüngeren Generationen können auf gelebtes Leben zurückblicken.

Biografiearbeit ist also nicht nur nette Freizeitbeschäftigung mit älteren Menschen. Sondern es ist eine methodische Eröffnung von „Räumen“, in denen sich Menschen – gleich welchen Alters – mit ihrer persönlichen Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft beschäftigen können.

Vorstellungen zur Biografie

Die Art und Weise, wie wir unsere Biografie reflektieren, die Gegenwart gestalten und unsere biografische Zukunft entwerfen, hängt auch von der Vorstel-

lung ab, die wir mit dem Begriff „Biografie“ verbinden. Sollte eine Person mit dem Satz „Mit 40 geht's bergab“ durchs Leben gehen, wird sie ihre Biografie anders (er-)leben als ein Mensch, der das persönliche Motto „Das Beste kommt noch“ hat. Insofern ist eine wichtige Aufgabe biografischen Arbeitens – sei es persönlicher oder professioneller Art –, die persönliche Vorstellung von „Biografie“ zu reflektieren.

Frederic Hudson und Pamela Mc Lean stellen in ihrem Buch „Heute beginnt Ihr neues Leben“ (2001) vier Pole vor, zwischen denen sich unser Bild von Biografie bewegen kann:

- Haben Sie eher eine lineare Vorstellung vom Lebensverlauf („Es geht immer aufwärts“) oder eine zyklische (Biografie als aufsteigende Kreisbewegung mit Anfängen und Abschlüssen)?
- Besitzen Sie eher ein Bewusstsein in Richtung „Die Gesellschaft und die äußeren Einflüsse bestimmen, wie ich lebe“? Oder erleben Sie Ihr Handeln als selbstbestimmt und selbstgesteuert?
- Sind Sie der Auffassung, dass es ab einem bestimmten Erwachsenen-Alter ein konsolidiertes Leben mit Ruhe und Sicherheit gibt? Oder verstehen Sie jeden biografischen Standort als einen „vorübergehenden Aufenthalt“?
- Und: Ist für Sie „Lernen“ etwas für Kinder und Jugendliche? Oder sind Sie der Auffassung, dass Lernen lebenslang geschieht oder geschehen muss?

Je nachdem, wie die Antworten auf diese Fragen ausfallen, werden wir unser Leben verarbeiten, gestalten und entwerfen. Insofern stellen diese Denkanregungen wichtige Aspekte der biografischen Kompetenz dar.

Hubert Klingenberg

Leben mit allen Sinnen

In mir klingt ein Lied

*Unsere musikalische Biografie beginnt
bereits im Mutterleib*

Kennen Sie das? Sie hören irgendwo eine Melodie, und plötzlich taucht ein Bild vor Ihnen auf. Das Bild eines Menschen, einer Situation, eines Raumes. Gleichsam wie in einem Theater laufen Szenen vor dem inneren Auge ab. Mit der Musik erinnern wir gleichzeitig auch Gerüche, Geschmackseindrücke und Gefühle. Von einem Moment in den anderen ist man in einer melancholischen Stimmung, ganz euphorisch, oder aber das Herz klopft bis zum Hals, oder ein Jauchzer will sich Gehör verschaffen. Vielleicht zucken die Hände zum Schnippen oder die Füße zum Cha-Cha-Cha, den man damals in der Tanzstunde auf dieses Lied gelernt hat. All dies ausgelöst durch eine Tonfolge, ein paar auf bestimmte Weise gespielte oder gesungene Noten.

Musik als Emotionsträger

„Schläft ein Lied in allen Dingen, die da träumen fort und fort, und die Welt hebt an zu singen, triffst du nur das Zauberwort“, stellte schon Friedrich Freiherr von Eichendorff fest. Die Wirkung der Musik als Emotionsträger wird schnell deutlich, wenn wir ganz an den Anfang unserer Biografie gehen. Das Gehör ist etwa ab dem sechsten Schwangerschaftsmonat vollständig entwickelt und verbindet uns bereits im Mutterleib mit dem „Außen“. Die Herz-Töne der Mutter, die Stimme, die Sprache nimmt der Embryo bereits auf und verarbeitet sie.

Kaum im noch unbekanntem neuen Außen angelangt, erinnert die schon vertraute Stimme der Mutter an das schon Bekannte, wenn sie mit dem neuen Erdenbürger spricht, ihm etwas vorsingt. Schon ist die Unsicherheit weg, das Neue verbunden mit der wohligen bekannten Situation im Mutter-