

# Infobrief

## Biografiearbeit

Liebe Leserin, lieber Leser!

Der Frühling ist da!

Überall erblüht die Natur in allen nur erdenklichen Farben. Die Vögel zwitschern, die Sonne scheint warm und angenehm. Viele Menschen genießen diese Zeit, räumen ihre eingemotteten Gartenmöbel heraus und manche beginnen schon den Grill anzuwerfen. Ich habe dabei immer das Gefühl, dass die Natur die Kälte und Starre des Winters wieder ausgleichen will.

Sie will alles wieder in Balance bringen.



Stefan Schmid  
[www.selbstleben.de](http://www.selbstleben.de)

Ja, der Frühling ist da!

Im Garten schneiden wir Altes ab und Neues darf wachsen.

So manche Pflanze darf stehen bleiben, wie die alte Rose.

Genauso ist es im Leben!

Jetzt im Frühling und immer im Leben brauchen wir das "richtige" Gespür, damit wir im Gleichgewicht sind... in Balance!



Andrea Parzefall  
[www.ich-über-mich.de](http://www.ich-über-mich.de)

## MEINE BALANCE SPÜREN Andrea

Damals... im Alter von ungefähr 20 Jahren... war ich fest davon überzeugt:

Ich habe einen (Lebens-) Plan und alles wird genauso passieren, wie ich es will.

Vielleicht haben Sie auch mal so gedacht!?

Heute plane ich natürlich auch viel... aber es ist nicht mehr schlimm, wenns anders kommt.

Ist das „Altersweisheit“? Ich weiß es nicht.

Zum Frühlingsanfang haben Stefan und ich ein Seminar in Niederalteich geplant:

„Freiheit wachsen lassen“ – für Eltern von erwachsen gewordenen Kindern.

Wir haben viel Herzblut in die Vorbereitung gesteckt, inspirierten uns gegenseitig und fieberten dem Termin entgegen.

In diesem Infobrief wollten wir von diesem Wochenende berichten.

Und dann: zu wenig Anmeldungen, das Seminar musste abgesagt werden.

Im ersten Moment war ich sehr traurig.

Aber gleich drauf kam der Gedanke „für irgendwas wird's schon gut sein!“

Weil ich diese Entscheidung angenommen, „mein Seminar“ losgelassen habe,

hatte ich den Kopf frei für Dinge, die um mich herum passierten...  
in der Familie, im Haus, im Garten, in meiner weiteren Arbeit.  
Allerdings brauchten wir nun ein neues Thema für diesen Infobrief.  
Schnell waren wir uns einig: unser Seminar zum Thema „Work-Life-Balance“.  
Jetzt beim Schreiben wird mir der Zusammenhang noch mehr bewusst:  
Wirklich Balance halten kann ich nur, wenn ich an nichts festhalte,  
mich für den Augenblick in die richtige Richtung bewege, mein Gewicht verlagere,  
geerdet bin, mich auf einen Punkt konzentriere.  
Folgende Fragen können mir dabei helfen: An was halte ich fest?  
Wo ist „meine“ richtige Richtung? Was hat für mich Gewicht? Wo bin ich verwurzelt?  
Was ist mein Punkt?  
Wenn ich (im Leben) stehe und mich etwas aus dem Gleichgewicht bringt,  
dann muss ich „meine Balance spüren“!

**„Suche nach Ruhe, aber durch das Gleichgewicht, nicht durch den Stillstand deiner Tätigkeit.“**

*Friedrich Schiller*

## MEINE BALANCE SPÜREN Stefan

Die eigene Balance spüren ist eine wertvolle Ressource im Leben eines Menschen. Zu spüren, wenn man aus der Balance ist, und dann zu spüren, wenn sie wieder zurück ist, wenn man wieder ausgeglichen ist.

Aber dieses Spüren ist leicht gesagt. Denn wie schnell verlieren wir unsere Balance ohne es zu merken. Es gibt eben viel zu tun, im Beruf, in der Familie, in der Freizeit, im Ehrenamt, etc. Oder es verschieben sich die Anforderungen, weil es ein wichtiges neues Projekt gibt, weil ein Angehöriger krank wird, weil Prüfungen der Kinder anstehen, weil man dies oder das organisieren soll. Und plötzlich merken wir, dass wir schneller erschöpft sind, dass es uns „reicht“, dass wir „genug“ haben. Das erzählen wir natürlich in unserer Familie, oder in unserem Bekanntenkreis und schon kommen die wertvollen Tipps mit dem Umgang dieser Situation. „Dann tritt halt mal in der Arbeit kürzer“, „Was musst Du auch mit Deiner Familie jede Ferien wegfahren“ oder „Jetzt engagierst Du Dich eh schon in diesem Verein, warum musst du dann auch noch beim andern Verein Dich einbringen“ usw. usw. Es gibt hunderte Ratgeber zu diesem Thema, dazu unzählige Seminare und viele große Unternehmen bieten „Work-Life-Balance“ Angebote für ihre Mitarbeiter an.

„Nehmen Sie sich täglich ein paar Minuten Zeit... und schon klappt's mit der Balance!“ ... gemäß dem altbekannten Rezept „höher, schneller, weiter!“

Doch das funktioniert nicht wirklich, denn immer mehr Menschen arbeiten und leben am Limit, sind aus der Balance.

Und dann gibt es da noch Menschen, die viel zu tun haben, sich dazu noch hier und dort engagieren und trotzdem gut drauf und ausgeglichen sind. Ja was machen jetzt die anders?

Sie nehmen ihre eigenen Bedürfnisse wahr, sie spüren, wenn die eigene Balance gefährdet ist. Wissenschaftliche Untersuchungen an der Universität Osnabrück haben gezeigt, dass es egal ist,

wie viel Zeit man in der Arbeit oder mit der Familie oder in Vereinen oder mit Freizeit verbringt, so lange man dabei seine eigenen Bedürfnisse beachtet. Dann kann man auch mal über einen Zeitraum hinweg sich mit einem aufwendigen Projekt beschäftigen, und Familie oder Freizeit können zu kurz kommen, wenn dies den eigenen Bedürfnissen entspricht. Aber nur dann.

Wenn wir in unserer eigenen Biografie nachschauen, wie oft wir schon schwierige und zeitaufwändige Projekte geschafft haben, und wenn wir dann feststellen, dass dies deshalb möglich war, weil diese Projekte mit unseren Bedürfnissen in Einklang waren, dann können wir auch für neue Herausforderungen Kraft daraus schöpfen. Dann wissen wir, dass wir immer wieder in unsere Balance zurückkommen können, wenn wir uns spüren

**„Immer beschäftigt sein und nicht unter der Eile leiden, das ist ein Stück Himmel auf Erden.“**  
*Johannes XXIII.*



Januar 2013 bis April 2014:  
 Zertifikatslehrgang der Volkshochschulverbände  
 Baden-Württemberg, Bayern und Sachsen.  
 24 TeilnehmerInnen aus drei Bundesländern  
 haben sich in zwei parallelen Ausbildungsgruppen  
 der LebensMutigen Biografiearbeit gewidmet.  
 Vielfältig und facettenreich gestalteten die  
 AbsolventInnen LebensMutige Biografiearbeit  
 in den Abschlußpräsentationen.

Ein Genuss!

Sabine Sautter & Petra Dahlemann

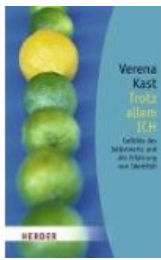
## Literaturtipps



### **Doris Tropper: Die Schätze des Lebens Was wir wirklich behalten möchten**

Erinnerungen sind ein wesentlicher Bestandteil unserer Identität, der jedoch einem permanenten Wandel unterworfen ist. So manches gewinnt mit der Zeit an Farbe und Kontur, während anderes verblasst oder ganz verschwindet...

Doris Tropper erklärt in ihrem Buch, wie Erinnerungen abgespeichert werden, was es wert ist, erinnert zu werden, und in welchem Zusammenhang Erinnern und Vergessen stehen. Sie erklärt außerdem, wie wir unsere ganz persönlichen Mindmaps entwerfen, um so bewusst zu steuern, was wir erinnern. Außerdem gibt sie eine konkrete Anleitung zur persönlichen Biografiearbeit, also wie wir unser Erinnerungsarchiv optimieren. Eine Vielzahl von Beispielen, Checklisten und Übungsaufgaben machen dieses Buch darüber hinaus zu einem wertvollen Ratgeber, wie man Erinnerungen sinnvoll bewahrt.



**Verena Kast: Trotz allem Ich**

**Gefühle des Selbstwerts und die Erfahrung von Identität**

Wer bin ich eigentlich selbst? Wie sehen mich die anderen? Was macht mich unverwechselbar, wie will ich sein? Wer sich mit sich selbst in Einklang fühlt, hat ein gutes Selbstwertgefühl, das auch nach außen ausstrahlt. Identität ist etwas Lebendiges sie stellt sich immer wieder neu her. Und wenn wir uns ganz und gar mit uns im Einklang fühlen, dann ist auch das Selbstwertgefühl gut. Und dies strahlen wir dann auch nach außen hin aus. Verena Kast macht deutlich, was uns eigentlich zusammenhält - als Menschen und als je eigene Persönlichkeit. Das Standardwerk der großen Psychologin.



**Ursula Nuber: Lass die Kindheit hinter dir**

**Endlich selbstbestimmt leben**

Viele Menschen fragen sich: »Warum bin ich so, wie ich bin? Und wäre ich anders, wenn meine Kindheit glücklicher verlaufen wäre?« Jeder Mensch wird von seiner Kindheit geprägt - doch sie ist nicht ausschlaggebend für unser späteres Glück oder Unglück. Die Psychologin Ursula Nuber zeigt: Es gibt keine schicksalhafte Entwicklung der eigenen Biografie, wir müssen also nicht zwangsläufig unser ganzes Leben mit den Auswirkungen unserer frühen Erfahrungen kämpfen. Sie plädiert dafür, sich nicht als hilfloses Opfer der Vergangenheit zu sehen, und zeigt, wie die Auseinandersetzung mit der Vergangenheit uns neue Kraft und Stärke geben kann.

## Veranstaltungshinweise

**15.-16. Mai 2014**

**Forum Biografiearbeit. Der biografische Blick!**

Bildungszentrum St. Virgil, Salzburg

Information und Anmeldung: [www.virgil.at](http://www.virgil.at)



**8. - 11. September 2014**

**Werkwoche Biografiearbeit „LEBEN: GUT. SEIN. LASSEN.“**

LVHS Niederalteich – 4 Workshops mit Susanne Hölzl, Konrad Habegger,

Gesine Hirtler-Rieger, Andrea Parzefall & Stefan Schmid

Info und Anmeldung: [www.lvhs-niederalteich.de](http://www.lvhs-niederalteich.de)

Ausführliche Informationen zu unseren Veranstaltungen finden Sie auf

[www.lebensmutig.de](http://www.lebensmutig.de)



LebensMutig: Infobrief Biografiearbeit April 2014, Aufl. 1200

Zusammengestellt von Andrea Parzefall & Stefan Schmid: [anfragen@lebensmutig.de](mailto:anfragen@lebensmutig.de).

Herausgeber: Kardinal-Döpfner-Haus und LebensMutig – Gesellschaft für Biografiearbeit e.V.

Kontaktadresse: Domberg 27, 85354 Freising.

Sie können den Infobrief bestellen bzw. abbestellen unter [anfragen@lebensmutig.de](mailto:anfragen@lebensmutig.de).