

Infobrief

Biografiearbeit

Liebe Leserin, lieber Leser!

„Des machma mitanand!“
haben wir beide spontan beschlossen.
Was Biografiearbeit bedeutet, haben wir
im Jahr 2008 beim Kurs „SeelenZeit“ von
Konrad Haberger in Niederalteich erfahren.



ALT und JUNG
LebensMutig ist für alle da

Ich bin eine Frau,
meine Lieblingsmethode ist das STR -
das gibt's heuer bei der Werkwoche!
Ich arbeite gern mit Gruppen -
möchte Menschen „anschubsen“,
auf ihr Leben zu schau'n!

Andrea Parzefall
Waldkirchen
www.ich-über-mich.de

Ich bin ein Mann,
ich liebe die Arbeit mit der PSI Theorie
(nach Prof. Kuhl) und ZRM.
Ich arbeite mit Jugendlichen, Erwachsenen,
Einzelpersonen und Unternehmen, und
freue mich, wenn sie immer mehr
selbst:leben.

Stefan Schmid
Geratskirchen
www.selbstleben.de

Biografiearbeit für Jugendliche: Identitätsentwicklung

„Mach, was du kannst!“ –

das basisbildende Seminar für Jugendliche auf ihrem Weg in die Berufswelt.

Das ist der Titel meines Seminars, das ich entwickelt habe, um Jugendlichen die Möglichkeit zu geben, gleich zu Beginn des Berufsfindungsprozesses den Weg einzuschlagen, der zu ihnen, zu ihrer Identität passt.

Diese Beschäftigung mit der eigenen Identität ist immer sehr eng mit der Biografiearbeit verbunden: „Unsere Identität ist unsere Biografie. Und wenn wir keine biografischen Daten mehr haben, dann haben wir keine Identität mehr.“ (Burkhard Peter, 2010).

Unsere Identität ist also unser unmittelbares Selbsterleben, verknüpft mit unserer Biografie. Je kohärenter (=ganzheitlicher) unsere Biografie erinnert und erzählt wird, umso stärker ist das Gefühl von Identität, das Gefühl, auch über Veränderungen hinweg immer die gleiche Person zu sein.

Nun stellt sich hier die Frage, was denn Jugendliche mit ihren wenigen Jahren wohl schon Großartiges erlebt haben könnten, um sich mit der eigenen Biografie zu beschäftigen. Man denke nur an die Biografien von Justin Bieber (damals 16 Jahre) oder Daniel Küblböck (damals 18 Jahre).

Doch die Aufgabe der Identifikation (= immer das selbe zu tun, um sich selbst zu erkennen und von anderen erkannt zu werden), ist in den vergangenen Jahrzehnten immer anspruchsvoller geworden. Waren bis in die 60er Jahre des vergangenen Jahrhunderts die Biografien zu einem großen Teil vorgezeichnet z.B. durch soziale Herkunft, so sind die Möglichkeiten so enorm angewachsen, daß es für die Jugendlichen immer schwerer wird, sich eine Identität aufzubauen. Und damit auch eine Biografie.

Dazu sehen sich die Jugendlichen dem herrschenden Glauben an eine theoretisch unendlich intensivierbare Zeitnutzung ausgesetzt, der zu einer permanenten Beschleunigung des Lebens führt. Dieser Glaube leistet einer Entindividualisierung Vorschub, unter der zunehmend immer mehr Menschen zu leiden beginnen.

Insbesondere Jugendliche benötigen aber für ihr persönliches Wachstum und die Entwicklung von zukunftsfähigen Kompetenzen zweckfreie Entwicklungsbedingungen, die ihnen immer weniger geboten werden. Beschleunigung und Vergleichzeitigung wirken nicht nur antikreativ, sondern zehren das mentale Kapital auf, das Menschen für ihre Entwicklung benötigen und das zur subjektiven Zufriedenheit und erfüllenden Lebensgestaltung wesentlich beiträgt: Erinnerung, gemeinsame Erlebnisse, tragfähige soziale Beziehungen, erfüllendes Lernen und Arbeiten, Muße und Kontemplation.

Gerade da kann die Biografiearbeit Wertvolles leisten.

Sie kann dazu beitragen, das Identitätsgefühl der Jugendlichen zu stärken.

Denn die Stärke des Identitätsgefühls ist nachweislich ein Schutzfaktor gegenüber der Entstehung von psychischen Störungen.

Es vermittelt uns ein Gefühl der Einmaligkeit, des inneren Zusammenhalts und der Ganzheit (Kohärenz), der Unverwechselbarkeit und der Kontinuität.

Das biografische Erzählen bzw. Schreiben ist also ein sehr gutes Mittel gegen permanentes Gehetzt sein, Beschleunigung und Entfremdung.

Die Jugendlichen können mit Biografien und Geschichten anderer Menschen in Berührung gebracht werden, und diese für den eigenen Lebensentwurf nutzen;

dabei kann die Mentalisierungsfähigkeit, d.h. die Fähigkeit, sich die Perspektive anderer aneignen, angeregt werden. Dies kann wiederum helfen, den individuellen Lebensentwurf zu entdecken und das eigene Identitätsgefühl zu stärken.

In meiner Arbeit mit den Jugendlichen, die auf dem Weg sind, sich den genau zu ihrer Identität passenden Beruf zu suchen, haben solche eben angesprochenen Biografien einen hohen Stellenwert. Dabei erstaunt es mich immer wieder, welche Kraft allein das Erzählen von Erlebtem hat, und welche Kraft es freisetzen kann.

Vielleicht fühlt sich der eine oder andere Leser ermutigt, sich in seiner Arbeit mit der Biografiearbeit auch einmal den Jugendlichen zuzuwenden. Denn die gezielte Nutzung von biografischem Erzählen bzw. Schreiben, ist nach Meinung von Experten noch weitgehend unerforscht.

Stefan Schmid

Biografiearbeit für Senioren

Heiter Raum um Raum durchschreiten - eine musikalisch-biografische Zeitreise

Inmitten der Seniorenbildungswoche an der LVHS Niederalteich: gemeinsam mit Konrad Haberger begleite ich 36 Frauen und Männer (60-92 Jahre) durch diesen Nachmittag. Es gibt ein Referat über Biografiearbeit, Inputs (Politik, Geschichte, Kultur) und Schlager der 20er bis 70er Jahre. Der Gruppe (und uns!) hats sehr viel Freude gemacht... die älteste Teilnehmerin Charlotte hat den Zeppelin sogar „in echt“ gesehen! Viele private und öffentliche Ereignisse sind erinnert worden – staunend, schmunzelnd, ah...ja-sagend oder mit Tränen in den Augen! Währungsreform, Hitler-Krieg, Schwarzer September, Kennedy, Ungarn-Putsch, II. Vatikan. Konzil, Ölkrise, Contergan, Pille, die Geburt der Kinder, der erste Italien-Urlaub! Wir singen: Veronika der Lenz ist da - Mein kleiner grüner Kaktus - Lili Marleen – Pack die Badehose ein - Rote Lippen soll man küssen - Blau blüht der Enzian! „Wahre Freundschaft soll nicht wanken“ war unser spontan gewünschtes Schlusslied. Viele TeilnehmerInnen sind am Ende zu mir gekommen und haben gesagt: „Das war sooo schön!“ oder „Altes Herz wird wieder jung“! Beim Abendessen haben sie mir noch ganz quirlig Geschichten aus ihrem Leben erzählt.

**„Benehmen wir uns nicht wie alt gewordene Junge,
sondern wie jung gebliebene Alte.“**

Joachim Fuchsberger in seinem Buch „Altwerden ist nichts für Feiglinge“

Gütersloher Verlagshaus ISBN 978-3-579-06760-5

© by Gütersloher Verlagshaus, Gütersloh, in der Verlagsgruppe Random House GmbH, München

Zeit haben – voneinander lernen... Antworten finden mit STR

Omas, Opas und ihre Enkel machen Ferien in Niederalteich – viele von ihnen kommen seit Jahren zur Großeltern-Enkel-Woche an die LVHS!

An einem Vormittag wandern die Kinder mit Sepp Holzbauer an der Donau – die Großeltern „schaun mit mir auf ihr Leben“ und fragen sich:

Was möchte ich noch von meinen Enkeln lernen?

Ich möchte so sein wie er! * Sätze wie „des is mir wurscht!“ *

unbekümmert sein * meine Meinung sagen: „Ach Oma !!!“ *

Selbstbewusstsein: „Ich kann Flöte spielen!“ (auch, wenns nur 3 Töne sind)

Was möchte ich an meine Enkel weitergeben?

Frühere Geschichten * Vertrauen und Geduld * Nostalgie * Niederalteich zeigen *

Lernen, daß nichts selbstverständlich ist - man muss auch was tun! * Fotoalbum anschauen!

Bei einer weiteren Einheit geht's um „Religion in meinem Leben“ mit den Fragen:

Welche Bedeutung haben diese Erfahrungen für meine heutige religiöse Einstellung?

Ist der Glaube heute noch wichtig?

Eine spontane Opa-Antwort war: „Keine und ja!“ - Allgemeine Zustimmung!

Die zahlreichen Erinnerungen an Bilderbücher, Seifenblasen, BRAVO, Spielzeug,

Bibel, Kreuz, Liederbuch uvm. gaben noch Anlass für viele Gespräche.

Andrea Parzefall

Literaturtipps



Ritz-Schulte, Gudula, Hückebrink, Alfons: Autor des eigenen Lebens werden.

Anleitung zur Selbstentwicklung. Stuttgart. Kohlhammer. 2011

Den Reichtum seiner Lebensgeschichte schätzen zu lernen, dazu möchte dieses Buch ermuntern und anleiten. Es macht deutlich, welche Kraft autobiografische Aufmerksamkeit entfalten und wie sie genutzt werden kann, um den Gestaltungsspielraum des individuellen biografischen Rahmens zu erweitern. Das Buch gliedert sich in drei Teile. Der erste Teil liefert wissenschaftliche Grundlagen. Im zweiten Teil geht es um Biografien in der Literatur und die Frage, was wir von diesen lernen können. Im dritten Teil werden konkrete Schritte zur Selbstentwicklung beschrieben. Das Buch repräsentiert einen Ansatz, der natur- und geisteswissenschaftliche Perspektiven integriert und diese um die wichtige künstlerische Dimension erweitert.



Bütig, Wolf: Identifikation und Identität. Hör CD. Auditorium Netzwerke. 2006

Eines der Hauptprobleme des modernen Menschen ist, dass er sich selbst nicht (mehr) kennt. Er weiß nicht, wie er tickt, er ist sich selbst entfremdet, weiß nicht, wer er ist. Dies geschieht, indem wir uns immer wieder mit den von uns gemachten Selbstbildern identifizieren. Das heißt, wir denken, wir seien diese Selbstbilder. Diese Selbstbilder wirken meist unbewusst. Indem wir uns unsere Identität (die uns eingeborenen Potenziale und Innenbilder) wieder zugänglich machen - dies geschieht unter anderem durch die Ausrichtung an Vorbildern - können wir die werden, die wir wirklich sind und Heilung und Lebenssinn erfahren.



Schöps Alfred, Strube Friedemann: Kein schöner Land.

Strube Verlag GmbH. 1994

Liederbuch mit Abbildungen und zahlreichen Noten in Großdruck -

ein wunderbares Geschenk für (alte) Menschen, die gerne singen!

Ade zur guten Nacht... Die Gedanken sind frei... Es war im Böhmerwald...

Im schönsten Wiesengrunde... Still ruht der See... Wahre Freundschaft soll nicht wanken...

LebensMutige Seminare

3.-6. Sept. 2012 „Werkwoche Biografiearbeit“

Susanne Hölzl, Konrad Habegger, Mathilde Hüttinger, Mechthild Messer

Anmeldeschluss 27. Juli 2012 www.bistumshaus-hirschberg.de

28./29. Sept. 2012 „Fortbildung: erinnern – begegnen – Leben gestalten“

Abschlussworkshop Biografiearbeit in der Seniorenarbeit

Brigitte Krecan-Kirchbichler & Monika Heilmeier-Schmittner - KDH Freising www.bildungszentrum-freising.de

8.-10. Okt. 2012 „Biografiearbeit in der Seelsorge: LebensMutig“

Konrad Habegger - KDH Freising www.theologischefortbildung.de

19./20. Okt. 2012 „Kreative Methoden“ Basisfortbildung Biografiearbeit

Dr. Hubert Klingenberger - St. Virgil, Salzburg www.virgil.at

23. Nov. 2012 – 9. Nov. 2013 „Basisseminarreihe in St. Pölten“

Erika Ramsauer, Susanne Hölzl, Dr. Hubert Klingenberger – Bildungshaus St. Hippolyt charisma@kirche.at

9. Nov. 2012 - 7. Sept. 2013 „Basisseminarreihe in Liechtenstein“ - Stein Egerta Anstalt www.steinegerta.li

Petra Dahlemann M. A., Brigitte Krecan-Kirchbichler, Dr. Hubert Klingenberger, Erika Ramsauer, Sabine Sautter



LebensMutig: Infobrief Biografiearbeit, Juli 2012, Aufl. 1200

Zusammengestellt von Andrea Parzefall und Stefan Schmid:

anfragen@lebensmutig.de

Herausgeber: Kardinal-Döpfner-Haus, Bildungszentrum St. Virgil
und LebensMutig – Gesellschaft für Biografiearbeit e.V.

Kontaktadresse: Domberg 27, 85354 Freising.

Sie können den Infobrief bestellen bzw. abbestellen unter

anfragen@lebensmutig.de

SALZBURG
ST. VIRGIL