



Leseprobe aus Hölzl und Lattschar, 90 Impulskarten
Biografiearbeit, ISBN 4019172400019 © 2021 Beltz
Juventa in der Verlagsgruppe Beltz, Weinheim Basel
[http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/
gesamtprogramm.html?isbn=4019172400019](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=4019172400019)

EINFÜHRUNG

Sie haben sich für ein Kartenset mit 90 biografischen Impulsen und Bildern entschieden. Lassen Sie sich einladen, damit das Leben zu betrachten.

Die **Impulse** regen an, aus verschiedenen Blickwinkeln und zu vielfältigen Themen über das eigene Leben nachzudenken, zu reflektieren, zu schreiben und mit anderen ins Gespräch zu kommen.

- Wer bin ich und was macht mich aus?
- Was ist das Besondere an mir?
- Wo komme ich her?
- Welche Dinge sind mir wichtig?
- Wo möchte ich hin?
- Wie verschaffe ich mir einen Überblick über mein Leben?
- Wo habe ich Spuren hinterlassen, wo möchte ich Spuren legen?
- Welche Möglichkeiten stehen mir offen?

Lassen Sie sich von den **Bildern** ansprechen! Nehmen Sie sich Zeit zum Betrachten. Geben Sie den Geschichten Raum, die diese Bilder bei Ihnen und anderen auslösen. Genießen Sie:

- Bilder, die Erinnerungen wecken.
- Bilder, die das Kopfkino aktivieren.
- Bilder, die eigene Erfahrungen (wieder-)entdecken lassen.
- Bilder, die den Blick auf das Leben eröffnen.
- Bilder, die helfen, den roten Faden im Leben zu entdecken.
- Bilder, die für Sehnsüchte und Träume stehen.
- Bilder, die auf neue Ideen bringen.

Dieses Impulskartenset ist aus einem Kalenderprojekt des Vereins »LebensMutig e.V. – Gesellschaft für Biografiearbeit« entstanden: LebensMutig e.V. ist ein Netzwerk von Trainer*innen für Biografiearbeit im deutschsprachigen Raum. Unsere Leidenschaft ist es, Biografiearbeit anzuregen, fachliche Standards für wertschätzendes biografisches Arbeiten zu setzen, Multiplikator*innen auszubilden sowie Arbeitshaltung und Handwerkszeug zu vermitteln.

Unsere Mitglieder kommen aus unterschiedlichsten Berufsfeldern und verknüpfen ihr Fachwissen mit den Inhalten und Methoden der Biografiearbeit. Unsere Arbeitshaltung lässt sich beschreiben mit: wertschätzend, achtsam, ressourcenorientiert, fachlich fundiert, vielfältig & kreativ.

Über vier Jahre hinweg haben LebensMutig – Mitglieder Karten mit biografischen Impulsen für unsere Jahreskalender gestaltet. Sie bilden die Basis für dieses Kartenset. Ein herzliches Dankeschön geht an alle Mitwirkenden!

In diesem Booklet beschreiben wir, was Biografiearbeit ist und welche Prinzipien dabei beachtet werden sollen. Wir geben Tipps für den Einsatz der Impulse und Bilder sowie weitere methodische Hinweise für Selbstreflexion, Einzel- und Gruppenaktivitäten. Ein Schlagwortregister und eine Literaturübersicht geben Orientierung und Anregung.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg und Freude beim Ausprobieren der Karten – erleben Sie, wie Biografiearbeit wirkt!

Susanne Hölzl & Birgit Lattschar, September 2020

WAS IST EINE BIOGRAFIE? WAS IST BIOGRAFIEARBEIT?

Der Begriff Biografie setzt sich zusammen aus dem griechischen »bios« (Leben) und »gráphein« (schreiben, zeichnen, darstellen) und bedeutet »Lebensbeschreibung«. Die Biografie eines Menschen ist dabei mehr als nur ein Lebenslauf, der in erster Linie objektive Daten enthält. Sie beinhaltet die subjektive Sicht, die eigene Beschreibung und Bewertung dieses Lebens durch das Individuum. Man könnte den Lebenslauf auch als die »Außen-seite« des Lebens begreifen, die Biografie als »Innenseite«, die »[...] darüber Auskunft gibt, wie dieser Mensch die verschiedenen Lebensereignisse wahrgenommen hat, wie er sie bewertet und in seinem Leben einordnet« (Kerkhoff/Halbach 2002, S. 9).

Diese Innenseite wird immer wieder neu konstruiert, basierend auf den Erfahrungen, die gemacht werden und deren »Organisation und Neuorganisation« (Schulze 1993). Der Mensch entscheidet – nicht immer bewusst – wie er über sein Leben erzählt und was er erzählt. Er wählt aus und setzt Prioritäten. Wie umfangreich und tiefgehend diese Lebensgeschichten erzählt werden ist abhängig vom Gegenüber und dem entgegengebrachten »biografischen Interesse«.

Stellen Sie sich eine Weltkugel vor, im All ihren Bahnen folgend. Mit Abermillionen Jahren eingelagerter Entwicklungsgeschichte. Die Menschen und alle anderen Lebewesen auf dieser Erde sind geprägt von diesen Entwicklungen, den Regionen, aus denen sie kommen, den Umständen, in denen sie leben, den Begebenheiten, die ihnen widerfahren sind, den Möglichkeiten, die sie vorfanden, den Wegen, die sie einschlugen. Und jede Zeit ist anders.

Und dann treffen sich zwei Menschen mit ihrer je eigenen Geschichte und ein neuer Mensch entsteht. Ein kleines Pflänzchen beginnt zu wachsen. Wird genährt durch die Wurzeln von Eltern, Großeltern, sorgenden Personen, wird geprägt durch die Lebensgeschichten dieser verschiedenen Menschen. Eine neue Biografie entsteht, neue Geschichten werden geschrieben.

Biografien können sehr unterschiedlich sein. Sie können beflügeln oder belasten, stützen oder herausfordern, stärken oder nachdenklich stimmen, in Erstaunen versetzen oder verstricken und noch Vieles mehr. Die Abbildung zeigt, was eine Biografie für einen Menschen sein kann.





EWIGE HELD*INNEN

So hieß einmal eine TV-Sendung mit Ex-Spitzensportler*innen. Ewige Held*innen – Menschen, die in Erinnerung bleiben, die prägen, begleiten, die als Vorbild dien(t)en und motivieren, im Großen wie im Kleinen. Die Nr. 1 im Tennis, die zum Training anregte; die Lehrerin, die durch spannendes Vorlesen die eigene Leseleidenschaft weckte; spirituelle Größen wie Jesus, Mahatma Gandhi; um nur einige zu nennen. Vielleicht haben Sie Fotos, Andenken, Poster, Medaillen aufbewahrt, um sich Ihrer »Held*innen« zu erinnern, um die damit verbundenen Motivationen, Erfahrungen und (Glücks-)Gefühle aufleben zu lassen.

Wer sind heute Ihre »Ewigen Held*innen«? Prominente, Freunde, Partner*innen? Wer ist wichtig für Sie? Was genau bewundern Sie an diesen Menschen? Was können Sie von einzelnen Personen lernen? Welche Fähigkeit oder Eigenschaft möchten Sie stärken, besser wahrnehmen?

Setzen Sie sich dafür Erinnerungsanker: Hängen Sie Klebezettel an Türen, Spiegel, Küchenschrank oder an andere Orte, an denen Sie innehalten (müssen). So könnten Ihre Notizen ausschauen: »Ich bleibe gelassen wie ...«, »Ich bin mutig wie ...« und setzen Sie den Namen Ihres Vorbildes ein.

Wir handeln nicht nur aus einer Haltung heraus, wir können auch aus unserem Handeln Haltung entwickeln. Tun Sie einfach so, als ob ...



MORGENGRUSS

Jeder Tag erwartet uns mit neuen Aufgaben und Herausforderungen. Starten Sie am Morgen mit einer Körperübung achtsam in den Tag.

Stellen Sie sich schulterbreit hin, nehmen ein paar tiefe Atemzüge und beginnen mit dieser Übung:

Ich mache meine Tore weit auf

Hände wie ein sich öffnendes Tor vom Brustkorb wegbewegen

Über mir der Himmel

rechte Hand zeigt zum Himmel

Unter mir die Erde

linke Hand zeigt zur Erde

Dazwischen ich, die Frau, der Mann

Hände vor der Brust falten

Rund um mich ist Feuer

beide Arme nach oben strecken und schütteln

Wasser

Hände am Körper entlang hinunterführen und schwingen

Luft

Arme waagrecht weit ausbreiten wie beim Fliegen

Ich schaue mich um

Arme waagrecht ausgestreckt lassen und Körper in der Hüfte nach rechts und links drehen

Ich nehme mir, was ich brauche, es ist genug für alle da

mit den Händen wie aus einer Schale schöpfen

Mische alles gut durch

kreisende Bewegungen mit beiden Händen vor dem Bauch

Und werfe weg, was ich nicht brauche

mit beiden Händen beim Ausatmen etwas hinter sich werfen

Ich umarme meinen Schatten

sich selbst umarmen

Lasse das göttliche Ich in mir wachsen

Hände wie eine Blüte nach oben, zum Himmel führen und öffnen

und kehre zurück zu mir selbst

Hände gefaltet vor die Brust führen

So starten Sie ausgeruht und fokussiert in den Tag.



WEGWEISER DER SEELE

Träume begleiten uns durchs Leben. Einige sind schon wahr geworden, andere noch nicht. An manche denken wir gelegentlich, ein paar haben wir bereits eingemottet.

Gönnen Sie sich Traum-Zeit! Machen Sie es sich bequem, schließen Sie die Augen und tauchen Sie ein in die Welt Ihrer Träume. Schreiben Sie alle auf: die kleinen wie die großen, auch solche aus Kindertagen. Welche davon sollen noch in Erfüllung gehen? Und wann? Welche Schritte sind dafür nötig? Gibt es einen großen Traum, der immer wieder auftaucht? Welche Sehnsucht verkörpert er? Folgen Sie dieser Sehnsucht, denn Träume sind die Wegweiser der Seele.

Gestalten Sie Ihr persönliches Traum-Bild in Form einer Collage oder auf einer Pinnwand. Auch ein passender Gegenstand kann Erinnerungshilfe sein. Auf diese Weise haben Sie Ihren Traum im Alltag stets vor Augen – als Anregung ihn umzusetzen.

Haben Sie Mut! Viele von den kleinen Träumen können wir leben, wenn wir uns nur selbst die Erlaubnis dazu geben



GEBORGEN IM GEFLECHT DES LEBENS

Die kleine Raupe beginnt geschäftig sich ihren Kokon zu spinnen. Sie braucht ihn, um sich weiterentwickeln zu können und ihrer einzigartigen Bestimmung nachzukommen. Nämlich der, ein Schmetterling zu werden.

Der vermeintliche Stillstand bedeutet Fortschritt. Manchmal braucht es Rückzug, um weiterzukommen. Um dann anschließend mit geballter Kraft neue Wege gehen zu können.

Überlegen Sie sich:

- Welche Rückzugsorte haben Sie in Ihrem Leben?
- Wo können Sie in Ruhe Kraft tanken?
- Wie sieht Ihr Kokon aus?
- Wie oft gönnen Sie sich Zeit zum Regenerieren?
- Woran merken Sie, dass es wieder Zeit ist dafür?
- Wie fühlt sich Ihr persönlicher Tank an, wenn er voll ist?

Immer wieder stehen wir an Wegepunkten mit dem Gefühl »nichts geht mehr«: Rückblickend war genau dieser Stopp nötig, um weiterzukommen.



LEBENSCHÄTZE HÜTEN UND BEWAHREN

Es gibt viel Wertvolles in unserem Leben, für das wir dankbar sein können. Doch oft gehen erinnerungswürdige, wertvolle Erlebnisse im Alltagsgeschehen unter. Momente der Freude werden schnell von den täglichen Anforderungen an den Rand gedrängt und der pastellfarbene Sonnenaufgang auf dem Weg zur Arbeit ist vergessen, sobald man am Schreibtisch sitzt.

Es braucht einen geeigneten Rahmen und ein wenig Disziplin, um die schönen Erlebnisse und die Geschenke, die das Leben uns macht, zu bewahren und davor zu schützen, dass sie zu schnell in Vergessenheit geraten.

Gestalten Sie ein schönes Heft oder Buch für Ihre Lebensschätze. Legen Sie all Ihre Hingabe und Aufmerksamkeit in diese Aufgabe. Gestalten Sie es so, dass es Ihr Buch ist, Sie es gerne zur Hand nehmen und mit Freude Ihre ganz eigenen kleinen und großen Glücksmomente, Ihre wertvollen Erfahrungen und erinnerungswürdigen Begegnungen hinein schreiben werden.

Schenken Sie sich selbst diesen Aufbewahrungsort für Ihre Lebensschätze. Und immer, wenn Ihnen danach zumute ist, können Sie das Buch öffnen, etwas notieren oder darin lesen und sich daran freuen.