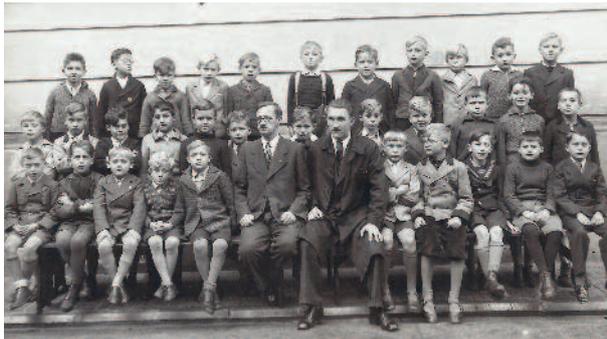


Lebensgeschichten und Biografiearbeit

Grundsätzlich wird zwischen **Biografie** und **Lebenslauf** unterschieden. In der Biografiearbeit (BA) geht es um die Beschäftigung mit der eigenen Lebensgeschichte. BA ist somit **Erinnerungsarbeit**. Welche Geschichten machen uns aus, was hat uns geprägt, was ist für uns bedeutungsvoll und wichtig? Warum? In der Biografiearbeit **begegnen** wir uns und anderen = „**Innenseite**“ des Lebens. Der Lebenslauf zählt die objektivierbaren Ereignisse eines Lebens auf = „**Außenseite**“ des Lebens (vgl. Klingenberg 2003, S.19). In den Sozialwissenschaften ist die Biografie – in deutlicher Abgrenzung zum Lebenslauf – vor allem ein **kulturelles Phänomen** (Buboltz-Lutz, Gösken et al 2010, S. 162).



Mein Vater als Junglehrer mit seiner Klasse 3.b im Jahr 1937

Als vor vielen Jahren bei meiner Mutter **Alzheimer** und bei meinem Vater **Parkinson** diagnostiziert worden war, wollte ich noch möglichst viel von ihren spannenden Lebensgeschichten mitbekommen. Leider fehlten mir zu dieser Zeit die nötigen Instrumente, um professionell mit beiden in die Biografiearbeit einsteigen zu können. Beim Geragogik-Masterstudium bekam ich im Fach Lebensgeschichten und BA Anregungen und Hinweise, wie es gehen könnte. Mit meiner Mutter gelang die Kommunikation nur mehr über ihre Augen, aber mit meinem Vater konnte ich noch vor seinem Tod sehr bewegende und humorige Gespräche über sein Leben führen. Das rief in mir den Wunsch wach, mich intensiver mit der Thematik auseinander zu setzen. Deshalb freue ich mich sehr, dass ich trotz meiner Auslandsaufenthalte den Lehrgang Biografiearbeit in Österreich erfolgreich abschließen konnte.

Biografisches Arbeiten eröffnet Reflexionsmöglichkeiten über Lebensgeschichten, zeigt Gemeinsamkeiten und Unterschiede in menschlichen Entwicklungen auf und stellt eine Basis für gemeinsames Lernen und Handeln dar (vgl. Klingenberg 2003, S. 43). BA heißt auch, Erfahrungswissen an andere Personen weiterzugeben (vgl. Klingenberg 2007, S. 5).

Wenn wir über Biografiearbeit sprechen, dann taucht auch der Begriff „biografisches Lernen“ auf, wobei Klingenberg darunter drei Formen versteht:

- a) das biografische Lernen im engeren Sinn, in dem der /die einzelne sich mit sich selbst auseinandersetzt (mit Fragen nach Kontinuität, Krisen und „Nicht-Gelebtem“ in der eigenen Biografie),
- b) die biografische Kommunikation, in der ich im Austausch, im Gespräch mit anderen etwas über mich erfahre und
- c) „die biografische Arbeit: in der Auseinandersetzung mit Zeitdokumenten und Zeitzeugen wird historisches Geschehen gesichert und verdeutlicht, um daraus auch Konsequenzen für die Zukunft ziehen zu können“ (Klingenberg 2003, S. 43).

1. Die Zeitdimensionen

Ich danke heute noch allen ReferentInnen des Biografielehrgangs für das lebendige Vermitteln ihres Wissens und ihrer Erfahrungen, denn die **drei zeitlichen Ebenen** der Biografiearbeit haben mir klar gemacht, wie wichtig es ist, diese als sinnvoll zu erkennen und selbst zu leben (vgl. Klingenberg 2007, S. 5):

- **Vergangenheit:** der Blick zurück, sich erinnern im Sinne einer **Lebensbilanzierung**
- **Gegenwart:** der Fokus auf das Hier und Jetzt, mit dem Ziel einer guten **Lebensbewältigung**
- **Zukunft:** der Blick nach vorne, als Neuorientierung für die weitere **Lebensgestaltung**

Es geht dabei um Veränderungsprozesse.

Wer sich mit Biografien beschäftigt, sollte daran denken, dass es einige Faktoren gibt, die unser Erinnern und das Erzählen beeinflussen:

- die Wahrnehmung
- das Gedächtnis
- das sich Erinnern

Wir wissen, dass wir die Welt mit all unseren Sinnen wahrnehmen. Empfindungen tragen wesentlich zu dem Gefühl bei, dass wir uns spüren, es uns tatsächlich gibt (Hölzl 2015).

2. Die subjektive Wirklichkeit

Was wir erleben und wahrnehmen speichern wir in **Bildern** ab. Diese Bilder verändern sich aufgrund unserer Lebenserfahrungen. Sie machen „meine Wirklichkeit“ aus. Sich erinnern heißt, dass ich mir meine subjektive Sicht der Welt vergegenwärtige und den anderen mitteile. **„Erinnerung braucht ein Gegenüber und Resonanz“** (Sautter 2015).



Jede Geschichte, die wir von anderen Menschen ernsthaft erzählt bekommen, ist wahr, denn Erinnerungen sind **subjektive Wahrheiten**.

Zwischen einem Ereignis und einer Erzählung liegen **fünf Entwicklungsschritte („5 E“)**. Sie machen aus jedem Ereignis eine individuelle Geschichte (Hölzl 2015, Unternehmensberaterin, Trainerin für BA, systemisches Managen & Coachen):

Ereignis → Erleben → Erfahrung → Erinnerung → Erzählen

Wenn Sie anderen Menschen beim Erzählen von Lebensgeschichten zuhören, dann denken Sie nicht: „Das kann gar nicht wahr sein“, denn es geht nicht um „was wahr ist“, sondern darum, wie es von Ihrem Gegenüber erlebt wurde“.

3. Stränge der Biografiearbeit

Die Gesellschaft für Biografiearbeit „Lebensmutig“ unterscheidet folgende Arten der Biografiearbeit:



Sozio-Biografie

Abstammung, Familie. Welche Menschen waren in meinem Leben besonders wichtig (auch Zufallsbekanntschaften)? Wie ist mein soziales Umfeld: Familie, Freunde, ArbeitskollegInnen? Wie bin ich materiell abgesichert? Wo habe ich in meinem Leben Geborgenheit erfahren?

Geschlechterbiografie

Mann und Frau. Wie gestalte ich meine Frauenrolle/Männerrolle? Wie haben die Frauen / Männer, denen ich in meinem Leben begegnet bin, sie gestaltet? Sexualität als Mädchen und Frau / Bub und Mann.

Persönlichkeitsbiografie

Nach Erika Ramsauer (Coach, Trainerin für Biografiearbeit) werden fünf Dimensionen der Persönlichkeit (Identität) unterschieden:

1. Emotionale Ansprechbarkeit:

Ängstlichkeit, Reizbarkeit, Impulsivität, Verletzlichkeit; wie gehe ich mit Höhen und Tiefen der Gefühle im Leben um?

2. Extraversion:

Extrovertiert oder introvertiert, herzlich, gesellig, durchsetzungsfähig, aktiv;

3. Offen für Erfahrungen:

Fantasievoll, aufgeschlossen für Gefühle, Werte, Ideen und für die Umsetzung der Ideen;

4. Verträglichkeit

Vertrauen, Entgegenkommen, Bescheidenheit, Gutherzigkeit;

5. Gewissenhaftigkeit:

Ordnungsliebe, Pflichtbewusstsein, Selbstdisziplin, Fähigkeit Grenzen wahrzunehmen, zu setzen und zu verteidigen.

Natur-Biografie

Stadt-Land, Naturerlebnisse, der eigene Körper, Sexualität, Lebensorte, Urlaubsorte, Orte der Geborgenheit, Menschen und Kulturen, Jahreszeiten.

Bildungs- und Lernbiografie

SchulkollegInnen, LehrerInnen, Institutionen, die ich besucht habe: Schule, Tanzschule, Fahrschule; Bildungsabschlüsse, Lernerfahrungen; ... daraus leitet sich eine **Erwerbsbiografie** ab: Berufswunsch und Berufswahl, Unterschied zwischen bezahlter Arbeit und nicht bezahlter Arbeit, Berufswechsel, Vereinbarkeit von Familie und Beruf. Renten- und Pensionsansprüche.

Kultur-Biografie

Kultur: Musik, Malerei, Theater, Tanz, ... Persönliche Traditionen. Symbole und Rituale.
Alltagskultur: z. B. Tischkultur, Moderichtungen, gutes Benehmen, ...

Politische Biografie

Staatliche Rahmenbedingungen (Gesellschaft, Staatsform, Gesinnung, Beteiligung an einer Wahl), bin ich Teil der Gemeinde, in der ich lebe? Abstammung, Familie.

Mytho-Biografie

Religion, Spiritualität, Gottesbilder. Was ist der Sinn des Lebens? Weltanschauung.

4. Auseinandersetzung mit der eigenen Lebensgeschichte

Sich mit der eigenen Lebensgeschichte auseinander zu setzen, wird von vielen Menschen vermieden. Sie haben Sorge, dass vielleicht „Schatten der Vergangenheit“ auftauchen, die verunsichern, ängstigen, möglicherweise den Familienfrieden gefährden könnten. Aber alles, was wir im Leben verdrängen, nicht verarbeiten, holt uns irgendwann ein – dann vielleicht im unpassendsten Augenblick.

Sich dem Leben zu stellen, erfordert immer Mut.

Wir möchten als der/diejenige gesehen werden, der/die wir vom Wesen her sind. Doch solange wir anderen Menschen Rollen vorspielen, die in der Kindheit dazu dienten, über die Runden zu kommen, kann uns das Gegenüber nicht so sehen, wie wir wirklich sind, und wir nehmen unsere ureigensten Sehnsüchte und unsere Bestimmung nicht ernst genug. Deshalb sollten wir „immer den Mut finden – und heutzutage braucht das bereits Mut – zu weinen, zu schreien, zu lachen, sich zu öffnen. Ohne Rücksicht auf Verluste“ (Pluhar 2000, S. 34).



Vielleicht denken Sie darüber nach, Ihre Lebensgeschichte für Kinder, Enkelkinder oder Freunde zu erzählen, sie aufzuschreiben? Jeder Mensch hat eine einzigartige Lebensgeschichte. Niemand kann Ihr Leben „nachleben“ oder kopieren. Was wäre, wenn Sie Ihr persönliches **Lebensbuch** gestalten? In einem Lebensbuch können Bilder, Fotos, Geschichten, Informationen, Eindrücke, Ereignisse und Fähigkeiten aus dem Leben eines Menschen Platz finden.

„Es ermöglicht einen Einblick in die Biografie eines Menschen und hilft Besonderheiten zu bewahren und Eigenheiten besser zu verstehen. Das Lebensbuch hilft, die Verbindung zur eigenen Geschichte aufrecht zu erhalten. Das führt zu einem besseren Verständnis durch Familienangehörige, Freunde sowie Pflegende und erleichtert den wertschätzenden Umgang, um Kontakt zu halten und den Kontakt aktiv gestalten zu können. Gewohnheiten finden im Lebensbuch Beachtung und gehen nicht verloren“ (Hölzl 2015).

5. Zukunftsplanung

Die Mundartdichterin Trude Marzik hat in ihrem Buch „Was ist schon dabei, wenn man älter wird“ viele Gedichte über das Älterwerden verfasst. Eines davon lautet:

Wan net um d' Vergangenheit

Dass früher schöner war, kann man oft hörn.
Aa wann's net wahr is, so hörn wir's doch gern.
Schön war der Hofball, der Adel, der Glanz!

Schön habn's beim Heurigen g'spielt harbe Tanz.

Schön warn d' Komtesserln beim Corso im Mai –
doch alles das ist längst vorbei ...

Wan net um d' Vergangenheit,
denk dir, Freunderl, **heut is heut**,
sag zur guaten alten Zeit:
's war sehr schön, es hat mich sehr g'freut!

D' Reichen warn reicher, des hat sich so g'hört,
d' Armen warn ärmer, und niemand hat's g'stört,
d' Leut haben si dreingebn und san früher g'sturbn –
eini in d' Kisten und abi in d' Gruabn!
D' Häuserln warn klaa und alt, d' Ringstraßen neuch,
und 's Schönste war a schöne Leich ...

Wan net um d' Vergangenheit,
denk dir, Freunderl, **heut is heut**,
sag zur guaten alten Zeit:
's war sehr schön, es hat mich g'freut ...

Bei einem ehrlichen Austausch über Lebensgeschichten werden die persönlichen Erinnerungen ernst genommen. Autobiografisches Erzählen gehört zu den Grundformen menschlicher Kommunikation. Jede Lebensgeschichte ist etwas Besonderes, ja Einzigartiges (vgl. Khol 2011, S. 1). An schöne Erlebnisse erinnern wir uns besonders gern. Trotzdem ist es wichtig im **Hier und Jetzt zu leben**. Je älter wir werden, umso schneller scheinen die Tage zu „laufen“. Unsere Zeit ist kostbar, weil nicht verlängerbar. Also sollten wir sorgsam damit umgehen! Für die nächsten Gedächtnisübungen wünsche ich Ihnen **Freude** und **Konzentration!**

Neues Wort aus altem Bild

(Mitterlechner, in Anlehnung an Ursula Lauster, Konzentrationsspiele 5, 2002, S. 28)

Schreiben Sie zuerst den **Namen** des Bildes auf die **grüne Linie**.

Dann **lassen** Sie die durchgestrichenen Buchstaben des Wortes **weg**

und **setzen** den neuen Buchstaben an den **Anfang** oder an das **Ende** des Wortes.

Schreiben Sie die neu entstandenen Wörter auf die **rote Linie**.



~~A~~pfel

Wi



Millionenshow

(Mitterlechner)

Bei der bekannten Millionenshow mit Armin Assinger werden auf eine Frage jeweils **vier Antworten** eingeblendet. Versuchen Sie nun folgende Fragen zu lösen:

1) Wie heißt der höchste Berg der Welt?

A	Nanga Parbat	B	K 2
C	Dhaulagiri	D	Mount Everest

2) Was versteht man unter „Numismatik“?

A	Nummernwissen	B	Mathematikkenntnis
C	Münzkunde	D	Münzensammler

3) Welche Schlacht verlor Napoleon im Jahr 1809?

A	Leipzig	B	Aspern
C	Austerlitz	D	Waterloo

4) Was ist ein Schnaderhüpfel (Schnadahüpferl)?

A	Volkstanz	B	Witz
C	Gesungener Vierzeiler	D	Insekt

5) Wie viele Staaten gehören 2016 zur Europäischen Union?

A	28	B	27
C	29	D	26

6) Wie heißt die Hauptstadt von Lettland?

A	Riga	B	Vilnius
C	Malmö	D	Tallin

7) Welche Sprache wird in Bolivien hauptsächlich gesprochen?

A	Englisch	B	Bolivianisch
C	Französisch	D	Spanisch

Leider gibt es kein „fifty – fifty“, keine Publikumsbefragung oder einen Joker (es sei denn, Sie arbeiten im Team ☺)!

Quadrate zählen

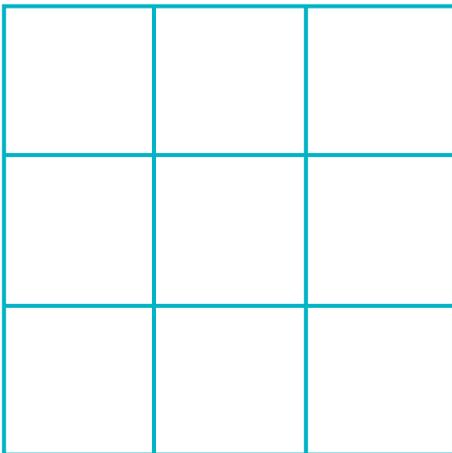
(Mitterlechner, in Anlehnung an 1-Min-Gehirntrainer von Katharina Turecek, 2009, S. 75)

Sie sehen hier eine einfache Abbildung. Wie viele Quadrate können Sie **sehen / zählen**?

Es sind mehr, als es auf den ersten Blick scheint (es gelten auch die sich **überlappenden** Quadrate)!

Bitte notieren Sie Ihre Anzahl neben der Abbildung.

a)

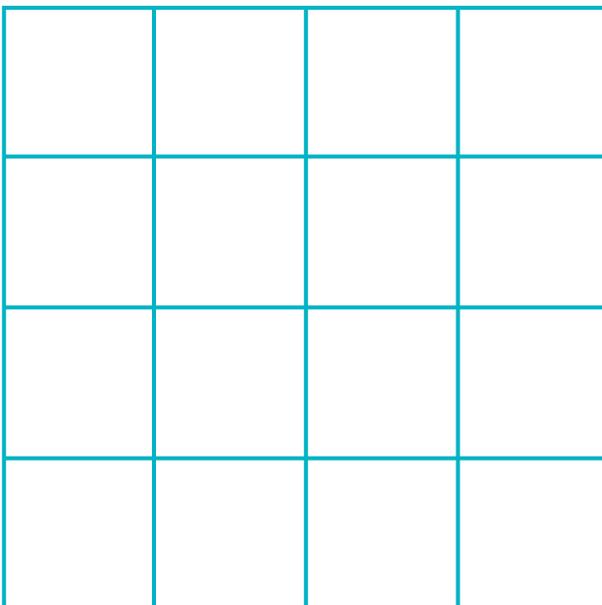


.....

Etwas schwieriger ist die folgende Abbildung. Wie viele Quadrate finden Sie hier?

Bitte notieren Sie Ihre Anzahl neben der Abbildung.

b)



.....

Erinnern Sie sich? Die **Merkmale** eines Quadrates sind:

- Die vier Seiten sind gleich lang – es ist **gleichseitig**.
- Die vier Innen-Winkel sind gleich – es ist **gleichwinklig**.

In der Geometrie ist ein Quadrat (veraltet auch „Geviert“) ein spezielles Polygon = **regelmäßiges Viereck** (aus Wikipedia).

Schrift und Zahl

(Mitterlechner)



A: Übertragen Sie das Wort in Ziffern!

sieben:

neununddreißig:

dreihundertvierundzwanzig:

fünftausendneunhundertdreizehn:

fünfundsiebzigtausendeinhundertelf:

vierhundertfünfzigtausendachtundachtzig:

dreimillionensechshunderttausendundsiebenundfünfzig:

B: Schreiben Sie anstelle der Ziffern die Zahl aus:

5:

68:

529:

2.003:

87.692:

680.454:

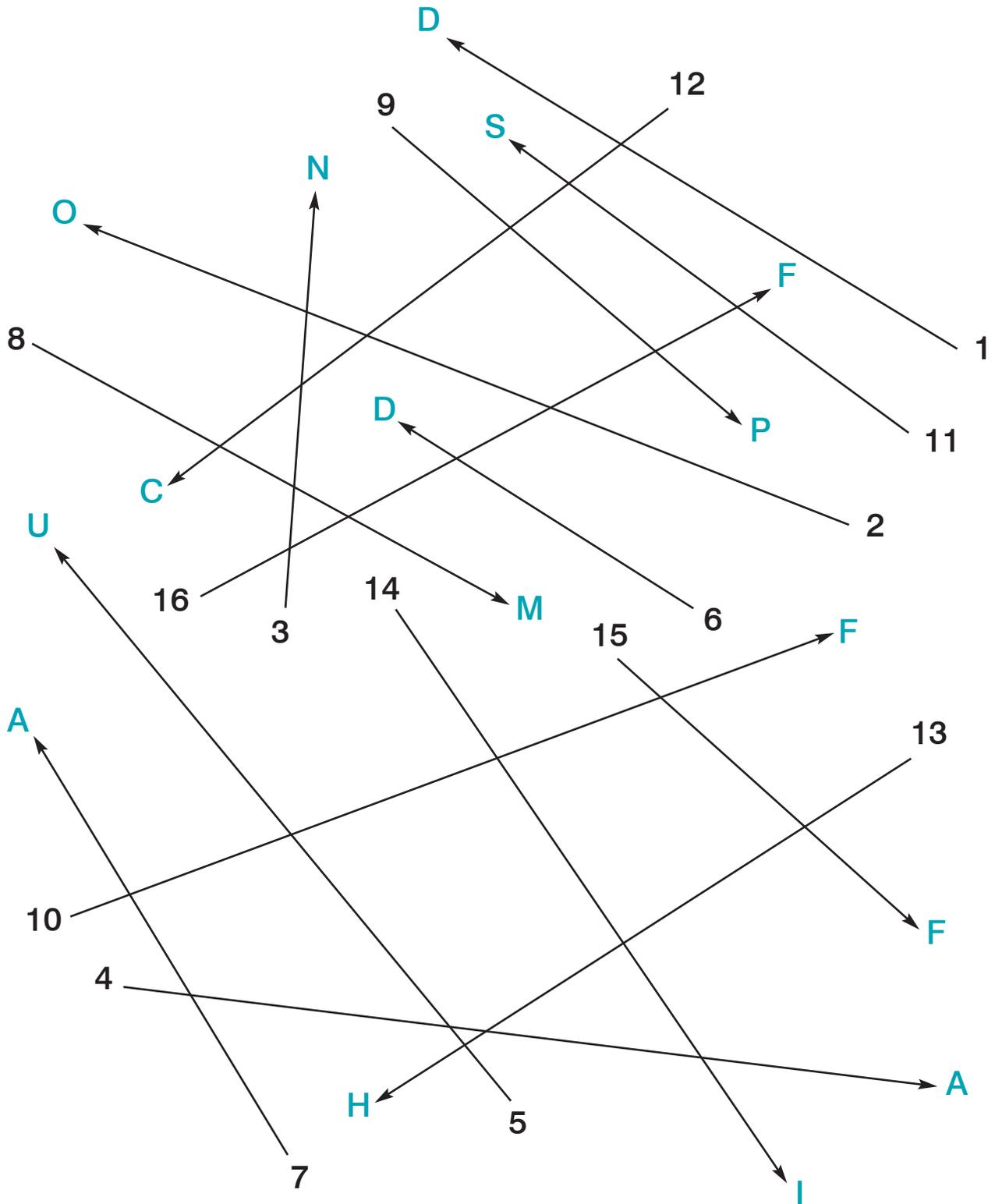
1 274.301:

Jetzt wäre eine Pause angebracht. Sich dehnen, durchatmen und Wasser trinken!

Spaghetti-Lesen

(Mitterlechner, in Anlehnung an Emma Lang, LIMA 2016)

Die **Zahlen** am **Ende** der Pfeile geben an, in welcher Reihenfolge die **Buchstaben** an der **Pfeilspitze** zu lesen sind. Schreiben Sie die Buchstaben der Reihe nach auf, dann kommen Sie zum **Lösungswort**.



Das Lösungswort heißt:

Segenswunsch



Möge Gott dir den Mut schenken,
den man braucht für den ersten Schritt,
um auf verschlossene Menschen zuzugehen!

Möge seine zärtliche Kraft durch dich jene berühren,
die dir begegnen und von ihrem Leben erzählen,
die sich freuen über dein offenes Ohr.

Möge ein guter Rat über deine Lippen kommen,
auch wenn du oft nicht weißt, was du sagen sollst,
der einem Traurigen ein neues Licht aufgehen lässt.

Möge das aufatmende Wehen der Liebe
dich beflügeln und dir neue Kraft schenken,
wenn eigene und fremde Lasten dich bedrücken.

Möge der treue Gott dir den Rücken stärken,
wenn andere dir in den Rücken gefallen sind
oder Kummer und Sorgen dich beugen.

Möge der Glanz der aufgehenden Sonne
sich auf deinem Gesicht spiegeln,
wenn so manche Schatten deinen Blick trüben.

Möge ein Engel der Stärke hinter dir stehen,
wenn du Nein sagen musst, um dich abzugrenzen,
um gut für dich selber zu sorgen.

Möge der Engel der Langmut dich unterstützen,
wenn dich deine Aufgaben fordern
bis an die Grenzen deiner Belastbarkeit.

Möge der Engel des Humors dir Schwung geben
und dir zeigen, wie manches spielerisch leichter geht,
ohne den Ernst einer Sache zu verraten.

Möge der Engel der Musik dich beflügeln,
wenn du verstimmst bist und vergessen hast,
manchmal ganz einfach auf alles zu pfeifen.

(aus: Paul Weismantel: *Wie gut, dass es dich gibt*)

Auflösungen der 4. Woche

1. Übung: Neues Wort aus altem Bild

1. Zeile: Wipfel, durstig, Donner
2. Zeile: Schutz, Kringle, Tischler
3. Zeile: Dackel, Stirn, Butter
4. Zeile: Stunde, Schmerzen, Sonde

2. Übung: Millionenshow

- 1) D: Mount Everest mit 8848 m

- 2) C: Münzkunde

- 3) B: Aspern

- 4) C: Gesungener Verteiler

3. Übung: Quadrate zählen

- a) 14 Quadrate

- b) 30 Quadrate

4. Übung: Schrift und Zahl

- A) 7, 39, 324, 5.913, 75.111, 450.088, 3 600.057

- B) fünf, achtundsechzig,

- fünfhundertneunundzwanzig, zehntausenddreißig,

- siebennundachtzigtausendsechshundertzweihundertneunzig,

- sechshundertachtzigtausendvierhundertvierundfünfzig,

- einemillionzweihundertvierundsechszwanzigtausenddreihundertfünfund

5. Übung: Spagheti-Lesen

Das Lösungswort lautet: DONAUDAMPFSCHIFF