



Leseprobe aus Auer, Hirtler-Rieger, Ramsauer und Ruhland,  
77 Impulse und Methoden Biografiearbeit, ISBN 978-3-7799-6275-5  
© 2020 Beltz Juventa in der Verlagsgruppe Beltz, Weinheim Basel  
[http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/  
gesamtprogramm.html?isbn=978-3-7799-6275-5](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-7799-6275-5)

---

# 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-