

Infobrief Biografiearbeit

Liebe Leserin, lieber Leser!

10 Jahre LebensMutig. Ein Anlass in neuen Farben aufzutreten!

10 Jahre LebensMutig. Ein Grund zu Feiern.

10 Jahre LebensMutige Biografiearbeit. Eine Chance Resümee zu ziehen.

10 Jahre LebensMutiges TrainerInnenNetzwerk. Ein etwas anderer statistischer Rückblick.

10 Jahre LebensMutig. Ein neues Veranstaltungsdesign – das Kaleidoskop der Biografiearbeit.

Für alle, die beim Geburtstags-Fest mit uns gefeiert haben, eine Nachlese zum Erinnern.

Für alle, die nicht Dabeisein konnten, ein kleiner Einblick in unser festliches Treiben vom Dezember 2015.

„Es war rundum ein schönes Fest!“



Susanne Hölzl

susanne.hoelzl@zuendhoelzl.at | www.zuendhoelzl.at

10 Jahre LebensMutig. Ein Geburtstagsfest

Von A – wie Ausblick bis Z – wie zuhören, die Wörter sprudeln nur so heraus. Biografiearbeit ist so vieles: Alltägliches, Bedächtiges, Chancenreiches, Dankbares, Ermutigendes, Fragmentarisches, Gemeinschaftsförderndes, Glücksbringendes, Heilsames, Humorvolles, Individuelles, Kreatives, Lebensbegleitendes, Mut machendes, Natürliches, Orientierung bringendes, Prägendes, Querverbindendes, Richtungweisendes, Spielerisches, Temperamentvolles, Verborgenes, Vernetzendes, Vertrauensvolles, Wertschätzendes, ...

Was wäre ein Festvortrag ohne Rückblick, Statistik, Zahlen, Daten, Fakten, Details, das Wachsen und Werden des Vereins. Wir, Andrea Parzefall und ich, haben uns gegen den Beamer entschieden, sondern für einen Rückblick der anderen Art.

Mitglieder: Es begann 2005 mit 11 Gründungsmitgliedern. Im Dezember 2015 waren es 76, insgesamt 99 Mitglieder, die den LebensMutigen Biografischen Gedanken gut und wichtig finden.

Veranstaltungen: 2005 waren 5 Seminare statistisch erfasst. Insgesamt von 2005 bis 2015 waren es 690 – in Worten sechshundertundneunzig Veranstaltungen!

Seminartage: Gehen wir davon aus, dass 2/3 der Seminare 2-tägig, 1/3 der Seminare 3-tägig sind, dann kommen wir auf insgesamt 1620 LebensMutige Seminartage.

TeilnehmerInnen: 690 Seminare, durchschnittlich besucht von 15 TeilnehmerInnen pro Seminar, das macht 10.350 TeilnehmerInnen. Auf der Suche nach einem Ort mit einer annähernd gleichen Einwohnerzahl, sind wir, durch Zufall, auf Waldkirchen gestoßen, der Ort, wo Andrea Parzefall zu Hause ist.

Übernachtungen der TrainerInnen: 690 Seminare, 2/3 2-tägig, 1/3 3-tägig, das macht gesamt 920 Übernachtung. Daraus ergibt sich, dass die LebensMutigen TrainerInnen 2,5 Jahre außer Haus schliefen.

Übernachtungen der TeilnehmerInnen: Pro Seminar im Schnitt 15 TeilnehmerInnen, rund 1/5 schläft zu Hause, 4/5 gönnen sich das Seminar im Seminarhaus, 2/3 der Seminare 2-tägig, 1/3 3-tägig. Das sind gesamt rund 1,5 Millionen Nächtigung. Das Bettenüberziehen möchten wir an dieser Stelle gar nicht zu berechnen anfangen, allein der Gedanke daran bereitet Kreuzschmerzen.

Koffer packen: Das Packen von Koffern gehört zum Seminarleben dazu. Bei den TrainerInnen sind das bei 690 Seminaren 2760 mal Koffer packen: zuhause ein & im Seminarhaus wieder aus und bei der Abfahrt wieder ein und zu Hause wieder aus. Hochgerechnet auf die TeilnehmerInnen werden von diesen 33.120 mal werden die Koffer gepackt.

Kilometer: Je Seminar 1 TrainerIn & durchschnittlich 15 TeilnehmerInnen; pro Seminar im Schnitt 100 km Anreise & 100 km Rückreise; 690 Seminare x 16 Personen = 11.040 Menschen; 1/3 schläft daheim bzw. wohnt in der Nähe des Seminarortes, das heißt 3.680 Leute haben kleine Fahrtstrecken; aber die anderen 7360 Menschen fahren 200 km im Schnitt zur Biografischen Fortbildung & wieder zurück. Rechnet man das alles zusammen kommt man auf 1 Million 472 tausend Kilometer = 1,472.000 km. Zur Verdeutlichung: Der Erdumfang beträgt 40.075,017 km. Das heißt wir in unserem Biografischen Weiterbildungsbestreben haben in den letzten 10 Jahren insgesamt 27,22 mal die Erde umrundet. Eine beachtliche Leistung.

Ein **spezielles Fortbewegungsmittel – die Bahn**, musste an dieser Stelle einfach extra erwähnt werden. Rund 5 TeilnehmerInnen kommen pro Seminar mit dem Zug = 690 Seminare x 5 TeilnehmerInnen = 3450 BahnfahrerInnen. Die Verspätungserfahrungen aus den letzten Jahren erlauben einen Schnitt an Verspätungen rund ½ Stunde vor und ½ Stunde bei der Heimreise pro Seminar, also rund 3450 Stunden. Die Fernsehserie 4 Frauen und ein Todesfall – eine Serie, die es genauso lange gibt wie LebensMutig, die u.a. im orf, auf arte und in der Schweiz läuft, dauert 45 Minuten. IN der Versätungszeit könnte man sich 4600 Sendungen anschauen. Ist diese Serie jeden Sonntag, dann kann man 88 Jahre lang jeden Sonntag statt auf irgendeinem Bahnhof herumzusitzen, vier Frauen und ein Todesfall schauen ;-)

Flipchartpapier: Nehmen wir an, dass pro Seminar 8 Blatt Papier beschrieben und bemalt werden, dann macht das mal 690 Seminare = 5520 Blatt Flipchartpapier. Ein Flipchartbogen hat 68 x 93 cm = 6324 cm² = **0.6324** m². Ein Fußballfeld hat eine Fläche von 105 Meter x 68 Meter = 7140 m². Mit unserem Seminaristischen Flipchartpapierverbrauch der letzten 10 Jahre könnten wir 11,29 Fußballfelder auslegen.

Tesarolle oder Kreppbandl oder Klebeband: Also, jedes Kringel braucht ca. 8 cm Tesa, 4 Kringel pro Flipchart / 8 Flipcharts pro Seminar = 32 Kringel pro Seminar = 2,56 Meter pro Seminar. Jetzt wissen wir bereits, dass wir insgesamt 690 Seminare haben x 256 cm Tesakrepp/SE = 176.640 cm : 100 = Tesakrepp: 1766,4 Meter.

Fährt man mit dem Fahrrad vom Domberg nach Weihestephan über die Obere Hauptstraße und Vöttinger Straße, kann man den Weg mit dem gesamtverbrauchten Tesakrepp der letzten 10 Jahre markieren – rund 1,8 Kilometer. Im internationalen Vergleich: Nehmen wir den Eifelturm mit einer Höhe von 300 Meter: knapp 6 Eifeltürme übereinander haben wir mit unserem Tesakrepp in den

letzten 10 Jahren verklebt. Für den Stephansdom in Wien mit seinen 137 Metern Höhe brauchen wir 53,51 Seminare und schon haben wir die Spitze mit dem Tesa erreicht.

Würden wir uns jetzt auch noch den **Pinnadeln** und den **Moderationskarten** ausführlicher widmen ... kämen wir auf rund 77.280 Moderationskarten mit einer Kartenfläche von 10 x 20 cm, Gesamtfläche rund 1545,6 m². Eine durchschnittliche Wohnung hat 80 – 100 m². Unser Moderationskartenbodenbelag reicht in etwa für 17,17 Wohnungen. Wir gehen jetzt davon aus, dass wir genauso viele Pinnadeln wie Moderationskarten brauchen, was nicht ganz korrekt ist, denn, es gibt KartenbefestigerInnen die 2 Nadeln pro Karte brauchen. Also 77.280 Stück Nadeln: Das Nadelkissen dafür, wenn pro cm² 5 Pinnadeln stecken, müsste rund 150 m² groß sein, die Größe eines netten Lofts mit Dachterrasse ;-).

Zwischendurch – in den **Seminarpausen** tauchen statistisch ganz andere Themenbereiche auf:

Wir haben uns an dieser Stelle über die Mengen an Klopapier Gedanken gemacht ... und festgestellt, dass wir zwar sehr ordentliche und genaue BiografiearbeiterInnen sind, aber da geht's eindeutig zu weit in die Intimsphäre jedes einzelnen/ jeder einzelnen TeilnehmerIn und die Details unserer Gedanken dazu möchten wir jetzt nicht genauer darlegen.










Bei den **Kaffee- & Teeпаusen** lassen wir Euch wieder an unseren Gedanken teilhaben: Pro Seminartag – mindestens 2 Tassen Kaffee oder Tee oder sagen wir vielleicht doch besser 3 Tassen. 125 ml = Schöpfmaß, das ist – laut wikipedia - typisch für Deutschland, also

3 Tassen/Tag x 16 TN + ReferentIn = 6000ml. 690 Seminare: 2/3 2 tägig (460 x 2=920), 1/3 dreitägig (230 x 3=690) = 4.140.920 ml = 4.140,92 Liter. Eine normale handelsübliche Einbau-Badewanne hat etwa ein *Fassungsvermögen* von 140 *Litern*. Wir könnten also im Seminaristischen Kaffee/Teekonsum rund 295,78 mal ausgiebig baden ;-)

Kennenlernspiele: Zwischendurch eine ganz einfache Rechnung: 1 Spiel pro Seminar, das macht 690 Kennenlernspiele

Lebenserfahrung der TeilnehmerInnen & TrainerInnen: Das durchschnittliche Alter der TeilnehmerInnen = 45 Jahre x 690 Seminare x 16: 496.800 Jahre Lebenserfahrung treffen LebensMutig aufeinander. JedeR TeilnehmerIn erzählt, entsprechend der Lebenserfahrungen rund 10 Geschichten aus ihrem/seinem Leben = 150 Geschichten/Seminar die erzählt werden. Macht 103.500 Geschichten. Eine allumfassende Bibliothek: 1 Buch enthält durchschnittlich 25 Geschichten. Macht 4140 Bücher à 3,5 cm. Unsere Bibliothek füllt 12.420 Meter Bücherregal: Das Billy Bücherregal von Ikea kennt jeder, 6 Regalbretter à 80 cm. Wir befüllen mit unseren Seminargeschichten 30 Billyregale mit den Massen 60/28/202.









Und zum Abschluss – das **TrainerInnenMaterial:** Pro Seminar schleppt ein/e TrainerIn zwischen 5 – 50 Kilogramm Material an. Durchschnittlich 20 Kilogramm x 690 Seminare = 13.800 kg. Nehmen wir nun eine Giraffe. Das Männchen, die Bullen werden bis zu 6 Meter hoch und wiegen durchschnittlich ca. 1600 Kilogramm. LebensMutige TrainerInnen transportieren = 8,6 Giraffenmännchen. Im Gegenzug dazu ist der VW Käfer ein richtiges Fliegengewicht. Der VW Käfer hat ein Leergewicht von 600 kg. Da wären wir bei 23 VW Käfern, die von TrainerInnen zu Seminaren transportiert werden. (Andrea Parzefall & Susanne Hölzl)






	<p>Ein Geburtstagsfest wie aus dem Bilderbuch ... mit Ansprachen – Ernstem & Erheiterndem ... leckerer Torte ... Zeit zum miteinander reden, miteinander lachen ... genüssliches Zusammensitzen, Schmausen & Trinken ... Musik & Tanz</p>
	<p>... die Begrüßung durch Monika Heilmeier-Schmittner als Vertreterin vom Kardinal-Döpfner-Haus. Sie begleitet uns an die Anfänge von LebensMutig, die Vorgeschichte im Kardinal-Döpfner-Haus, den Vereinsgründer Hubert Klingenberger und die kleine Schar der LebensMutigen Gründungsmitglieder. Auch in der Gegenwart ist LebensMutig im Kardinal-Döpfner-Haus einfach ‚ein bisschen‘ zu Hause mit regelmäßigen Seminarreihen, dem Forum Biografiearbeit und den regelmäßigen NetzWerkTreffen der LebensMutigen Mitglieder.</p>
	<p>... berührende Worte von Frau Eva Bönig, Bürgermeisterin von Freising, die den Biografischen Blick vom alltäglich Zwischenmenschlichen auf das gesellschafts- und sozialpolitische Erfordernis unserer Zeit gelenkt hat.</p>
	<p>... die LebensMutigen Vorstandsfrauen, Ingrid Brütting, Irene Seitz-Lück und Elke Holubetz-Daschil, die nicht nur die Geschicke des Vereins lenken, sondern auch durch den Abend geleiten</p>
	<p>... eine Anleitung zum miteinander ins Gespräch kommen von Sabine Sautter: Liebes ‚LebensMutig‘! Herzlichen Glückwunsch zu ... Ich mag an dir ... Ich danke dir für ... Für die Zukunft wünsche ich dir ...</p>
	<p>... die Festrednerinnen, Andrea Parzefall & Susanne Hölzl, mit einem Rückblick auf 10 Jahre LebensMutig & LebensMutige Biografiearbeit. Auch die 10 Hits aus den letzten 10 Jahren präsentiert Andra Parzefall, manch Ohrwurm wird wiederentdeckt.</p>
	<p>... das neue LOGO von LebensMutig, das schwungvoll und farbenfroh, als Ausdruck der Buntheit und Vielfalt des LebensMutigen TrainerInnenNetzwerkes von Margot Krottenthaler gestaltet wurde ...</p>
	<p>... der ‚walking man‘ in orange und blau, der 10 Jahre Symbol für LebensMutig war, wird von dem neuen bunten Logo abgelöst, das dem Publikum von den Vorstandsfrauen im bunten TücherTanz feierlich präsentiert wurde.</p>
	<p>... die Kalendergirls präsentieren den LebensMutigen Kalender – 12 Kalenderblätter – 12 Impulskarten – 12 Methoden – zum Herausnehmen und weiterverwenden.</p>

	<p>... vorm Schmausen bringt uns Mathilde Hüttinger in die große Runde zusammen und begleitet uns durch einen Stimmungsbildertanz.</p>
	<p>... für das leibliche Wohl wurden wir bestens vom Team des Kardinal-Döpfner-Hauses versorgt. Herzlichen Dank dafür</p>
	<p>... das Wunschkonzert mit Andrea Parzefall bringt und so richtig in Schwung, entführt in Erinnerungen an Tanzkaffees, Discobesuche und durchtanzte Ballnächte und ruft WegbegleiterInnen wieder wach.</p>
	
<p>Mit einem gemütlichen Zusammensitzen & Zusammenräumen klingt der Abend aus.</p>	

10 Jahre LebensMutig. Kaleidoskop der Biografiearbeit

Der Samstag stand ganz im Zeichen der Biografiearbeit. In 12 Kurzworkshops begeistern LebensMutige Trainerinnen für ihre Themen und ihre individuelle Art biografisch zu arbeiten.

	<p>... „Der Duft meiner großen weiten Welt“ Ingrid Brütting entführt in die Welt der Düfte und der damit verbundenen Erinnerungen</p>
	<p>... „Vom Geschmack des Lebens“ Petra Dahlemann leitet Biografische Schreib-Minis an, poetische Zeilen die den Erinnerungen eine Form geben, bei der das Herz lacht und der Kopf etwas zu denken bekommt.</p>
	<p>... „Begegnungen mit Herz“ liegen Mathilde Hüttinger am Herzen</p>
	<p>... „Schätze auf dem Dachboden - Leichen im Keller" Birgit Lattschar wirft einen biografischen Blick auf die eigenen Familie(n)geschichte.</p>
	<p>... „Text & Textil“ Irmgard Moldaschl webt Lebensstoffe aus Geschichten und Materialien</p>
	<p>... "Vom Trost der Untröstlichkeit" handelt die Arbeit mit Silvia Nett-Kleyboldt, die ermutigt einen "Trostkoffer" zu packen</p>
	<p>... "Geißenspeter & Herr Nilsson" Andrea Parzefall beschwört mit musikalischen Impulsen die Erinnerungen an die Fernsehserien unserer Kindheit wieder herauf.</p>
	<p>... "Eine Schachtel voller Träume" Silvia Ruhland holt kleine und große Träume ans Tageslicht</p>


	... "Bären erzählen" Einem Bären-Memory zeigt Helga Zoe Schwarz, die Erinnerungen rund um unsere wichtigen kuscheligen Wegbegleiter kommen ganz von selbst
	... „Ein Fest fängt bei mir selber an!“ Bärbel Sturm präsentiert Lyrik einmal anders
 	... zu „Bestrickenden Lebensgeschichten“ laden Monika Heilmeier Schmittner & Karin Wimmer-Billeter. Während die Hände beschäftigt sind lässt es sich gut erinnern und erzählen
	... Zeit und Kultur sind die Thema von Maria Anna Willer, die sie unter dem Motto "Ach du liebe Zeit!" beleuchtet

Literaturtipps zusammengestellt von

Irmgard Moldaschl zu textilen Geschichten, Materialien & Redensarten	
	„Verflixt und zugenäht - Textile Redewendungen gesammelt und erklärt“ www.textilegeschichten.net Hat ein sehr nettes und informatives Büchlein zu textilen Redewendungen herausgebracht leider auch schon wieder vergriffen. An einer Neuauflage wird gearbeitet. Auch die Homepage ist sehr informativ und liebevoll gestaltet.
Das von mir verwendete Kartenset mit den Textilen Redewendungen gibt es bei Textile Kultur Haslach, www.textiles-zentrum-haslach.at . Auf der Homepage leider nicht ersichtlich, aber zu bestellen unter office@textiles-zentrum-haslach.at als "1 Postkartensatz mit Textilsprüchen (33 Stück)" zu 29,00 €, dazu kommt noch die Versandkostenpauschale. Karten können auch einzeln im sehenswerten Textilmuseum in Haslach (Mühlviertel) im Museumshop gekauft werden.	
	Textilprojekt Textile Redensarten unter: http://textilprojekt.blogspot.co.at/p/textile-redensarten.html auch ein interessanter, bereits abgeschlossener Blog, mit möglichen Anregungen für die Biografiearbeit

LebensMutige Seminare

Besuchen Sie unsere neue Homepage. Hier finden Sie die LebensMutigen Seminarreihen, die einzelnen Termine, unsere Wirkungsorte & Kooperationspartner sowie ausführliche Informationen zu den LebensMutigen TrainerInnen. www.lebensmutig.de

	Infobrief Biografiearbeit Jänner 2016 Auflage: 1300 Redaktion Susanne Hölzl susanne.hoelzl@lebensmutig.de anfragen@lebensmutig.de Herausgeber Kardinal-Döpfner-Haus & LebensMutig – Gesellschaft für Biografiearbeit e.V. Kontaktadresse Domberg 27 85354 Freising. Sie können den Infobrief bestellen bzw. abbestellen unter anfragen@lebensmutig.de
---	--