

Infobrief Biografiearbeit

Liebe Leserin, lieber Leser!

Der Generationenarbeit, einem meiner Herzensanliegen, möchte ich diesen Brief widmen. Der Austausch mit Eltern und Geschwistern ermöglicht einen tiefen Einblick in die eigene Biografie. Die nahen Angehörigen sind die wichtigsten Zeitzeugen und Zeitzeuginnen der eigenen Lebens-biografie, und ich finde es schön, wenn dieses Potential genutzt wird. Ich möchte in diesem Brief, ausgehend von meinen Erfahrungen mit

meiner Herkunftsfamilie, Bewährtes weitergeben und von hilfreichen Angeboten wie „[Generationen im Dialog](#)“, „[Geschwister im Dialog](#)“ und ritualisierten Familientreffen erzählen. Ich hoffe, es ist einiges für Sie dabei. Herzliche Grüße,



Günther Walch

guenther.walch@aon.at / <https://www.beziehungsentwicklung.at/>

Die Herkunftsfamilie – ein wertvoller Schatz



Bild von Anemone123 auf Pixabay

Vor dem Tod meines Vaters hatte ich die Gelegenheit, mit ihm einen intensiven Austausch zu pflegen. Meine Motivation war damals, möglichst viel von ihm über meine Wurzeln zu erfahren. Für mich war es wichtig, das Gehörte mitzuschreiben und zu kontextualisieren. Durch diese Begegnungen sind wir einander zunehmend vertrauter geworden, und so konnte ich eine für mich neue, weiche und empathische Seite in ihm kennenlernen. Diese persönlichen Gespräche haben mir auch in meiner Entwicklung zum

Mann sehr geholfen. Ich bin meinem Vater für dieses Geschenk sehr dankbar!

Diese Erfahrung motiviert mich seither mitzuhelfen, dass Familienmitglieder gut miteinander in Kontakt bleiben oder, falls notwendig, bei einem Versöhnungsprozess unterstützt werden. Vor einiger Zeit habe ich von den „Generationen im Dialog“ – Workshops erfahren. Dieses Konzept hat mich so überzeugt, dass ich gerne daran teilnehmen wollte. Zum Glück war einer meiner Söhne dazu bereit, sich mit mir gemeinsam auf dieses Abenteuer einzulassen. Danach habe ich mehrmals bei solchen Seminaren mitgearbeitet, und gemeinsam mit KollegInnen bieten wir inzwischen den Workshop auch in Innsbruck an.

Workshop: Generationen im Dialog

entwickelt von Dr.in Sabine Bösel und Roland Bösel

„Im Grunde sind es doch die Verbindungen mit Menschen, die dem Leben seinen Wert geben.“

Wilhelm von Humboldt



Sonja Filitz / istockphoto.com

Unsere Vergangenheit und unsere Beziehungen in der Familie prägen uns Menschen ein Leben lang. Unbewusst geben wir Erfahrenes, Schönes wie Schwieriges, an die nächste Generation weiter, der wir eigentlich ein freies und unbelastetes erwachsenes Leben wünschen.

Im Workshop „Generationen im Dialog“ bilden ein Elternteil und ein erwachsener Sohn oder eine erwachsene Tochter ein Generationenpaar, das die Gelegenheit hat, miteinander sowohl Schönes zu erinnern als auch durch wertschätzende Dialoge herausfordernde Themen anzusprechen. In Form von strukturierten Dialogen sprechen die beiden miteinander, hören einander einfühlsam zu und vertiefen ihr Verständnis voneinander.

**„Generationendialoge
sind Friedensarbeit
in der eigenen Familie“**
Georg Wögerbauer

Auch ohne konkreten Anlass kann es wichtig sein, einander erwachsen in einer neuen, bewussten Weise auf Augenhöhe zu begegnen. Aber auch belastende Familienmuster, Verletzungen, Familiengeheimnisse und Dogmen können geklärt und bearbeitet werden, und die Beziehung zu Vater/Mutter bzw. Tochter/Sohn kann ein Stück weit heilen.

In den Workshops wird darauf geachtet, dass diese Begegnung in einem geschützten Raum stattfinden kann. Die Generationenpaare werden gut begleitet auf dem Weg, innerlich frei zu werden, eine ehrliche, erwachsene Beziehung miteinander zu gestalten, neue Familientraditionen zu begründen und eine für beide stimmige Nähe zu finden.

Seit einiger Zeit werden auch Workshops für erwachsene Geschwister angeboten, „[Geschwister im Dialog](#)“.

Die gleichen Eltern zu haben bedeutet nicht, gleich wie meine Schwester oder mein Bruder zu sein. Für die Persönlichkeitsentwicklung ist, neben den Anlagen, die Position in der Geschwisterreihe und der möglicherweise unterschiedliche Kontakt zu Vater und Mutter sehr bedeutungsvoll. Dies kann, durch unterschiedlich erlebte Nähe zu den Eltern, das Verhältnis der Geschwister zueinander beeinflussen. Auch hier gilt, wie in anderen Lebensbereichen auch: der Austausch hilft. Die Geschwister als wichtigste Zeitzeugen und Zeitzeuginnen meines Heranwachsens können mich dabei unterstützen, mich besser kennenzulernen.

In meiner Herkunftsfamilie – ich bin mit vier Geschwistern aufgewachsen – gibt es seit einigen Jahren die Tradition von ritualisierten Begegnungen.

Ritualisierte Begegnungsmöglichkeiten

Was hat uns als Familie geholfen, dass wir als Geschwister immer noch gerne Zeit miteinander verbringen, obwohl unsere Lebenssituationen und Überzeugungen sehr unterschiedlich sind?

Hilfreich war es, die Begegnungen zu planen und konkrete Termine dafür zu vereinbaren. In unserer Familie sind das der 25. Dezember und ein Samstag rund um den 15. August.

Durch diese ritualisierten Treffen, in denen wir uns in der GastgeberInnenrolle abwechseln, blieb der Kontakt zwischen uns fünf Geschwistern auch nach dem Tod unserer Eltern erhalten.

Familie ist wie ein Baum.

Die Zweige
mögen in unterschiedliche Richtungen
wachsen,
doch die Wurzeln
halten alles zusammen.

Elise Reiser-Ramdin

Mittlerweile gibt es bei uns auch die gelebte Vereinbarung, dass wir Geschwister zu jedem runden Geburtstag zu einer gemeinsamen Reise zu fünft einladen. Das "Geburstagskind" wählt Art und Ziel der Reise. Wenn auch dieses Zusammensein über längere Zeit nicht immer konfliktfrei ist, überwiegt doch das Gemeinschaftsgefühl. Im besten Fall erfahre ich in einem Konflikt schließlich auch etwas Neues über mich.

Ich bin meinen beiden älteren Schwestern dankbar dafür, dass sie damals, als sie ihre Familien gegründet haben, uns Geschwister zu ihren Familienweihnachtsfeiern eingeladen und dadurch diese Familientradition begründet haben.

Begegnungen im virtuellen Raum

In Kontakt bleiben, auch wenn persönliche Treffen nicht erlaubt oder aus anderen Gründen unmöglich sind:

In der Pandemiezeit, in der persönliche Treffen, auch durch die Entfernung, unmöglich sind, treffen sich einige von uns monatlich im virtuellen Raum. Für diese Treffen bereiten wir abwechselnd ein Tagesthema mit für uns hilfreichen Fragen vor.



Beispiele für Impulsfragen:

- Wofür bin ich meiner Mutter / meinem Vater dankbar?
- Wie habe ich meine Mutter / meinen Vater wahrgenommen?
- Was war hilfreich daran, dass wir den Kontakt zwischen uns Geschwistern nie verloren haben?
- Wie war ich als Kind, wie haben mich meine Geschwister wahrgenommen?
- Welche Lieder, Speisen, Spiele etc. gab es in unsere Familie?
- ...

Noch ein paar Tipps zum Abschluss:

Konzentration auf Ressourcenthemen, Vermeidung von politischen oder anderen schwierigen Themen und eine wertschätzende Haltung, getragen von ehrlichem Interesse aneinander sind oft hilfreich, wenn wir einander begegnen wollen.

Literaturtipps

	<p>Sabine und Roland Bösel. Warum haben Eltern keinen Beipackzettel (2013)</p> <p>Unser Elternhaus hinterlässt Spuren. Es prägt unseren Charakter und unser Verhalten im Alltag und speziell in Liebesbeziehungen. Gibt es Probleme, dann lassen sie sich lösen, wenn wir diese Spuren zurückverfolgen und die Konflikte an ihrem Ursprung klären: bei der Mutter oder dem Vater.</p>
	<p>Michael Vogler. WIR - Plädoyer für einen neuen Generationenvertrag, 2018</p> <p>Wie schön wäre es doch, wenn Tatkraft, Koordination und Weisheit zusammenspielen würden! In einer Gesellschaft kann das nur funktionieren, wenn alle erwachsenen Generationen ihren Stärken entsprechend zusammenarbeiten.</p>

Veranstaltungsempfehlungen

05.-06.05.2021	<p>Zukunft AHOI. Segel setzen für die berufliche Entwicklung. ReferentIn: Christine Ursel Veranstaltungsort: ONLINE via Zoom Information & Anmeldung</p>
07.05.2021	<p>FRAUSEIN in allen Facetten - Schreibwerkstatt ReferentIn: Dr. Teresa A. K. Kaya Veranstaltungsort: Online per ZOOM Information & Anmeldung</p>
28. - 30.05.2021	<p>Workshop: Generationen im Dialog ReferentIn: Dr.ⁱⁿ Bettina Fraisl und Team Veranstaltungsort: Innsbruck Information & Anmeldung</p>
09. - 11.06.2021	<p>Start Lehrgang Biografiearbeit Kloster Steinfeld Referentin: Sabine Sautter Veranstaltungsort: online & Kloster Steinfeld/Eifel Information & Anmeldung</p>
17.06.-15.07. 21	<p>Online-Kurs: Autobiografisches Schreiben Referentin: Michaela Frölich Veranstaltungsort: online & Kloster Steinfeld/Eifel Information & Anmeldung VHS Frankfurt</p>

LebensMutige Seminare

Ausführliche Informationen finden Sie auf www.lebensmutig.de!

QR Code LebensMutig



Infobrief Biografiearbeit | Mai 2021 | Auflage: 1600
Redaktion | Günther Walch | guenther.walch@lebensmutig.de
Herausgeber | Domberg-Akademie & LebensMutig – Gesellschaft für Biografiearbeit e.V.
Kontaktadresse | Untere Domberggasse 2 | 85354 Freising.
Sie können den InfoBrief bestellen bzw. abbestellen unter infobrief@lebensmutig.de