


Infobrief Biografiearbeit

Liebe Leserin, lieber Leser!

Wie viel Zeit finden Sie in Ihrem Leben, um noch etwas mit der Hand zu machen?

Damit sind keine alltäglichen Arbeiten gemeint, die routiniert und unbewusst, ja automatisch erledigt werden. Auch nicht das Wischen über den Handybildschirm. Gemeint ist die echte Handarbeit.

Hier ein paar Gedanken darüber, was es für mich bedeutet, mit meiner Hände Arbeit etwas zu gestalten und zu erschaffen. Ob ich Sie wohl inspirieren und animieren kann? Das fände ich sehr schön.



Waltraud Eulenstein

w.eulenstein@gmx.de

Ein Lob der Handarbeit



So viele Arbeiten übernehmen heute Maschinen für uns. Sie können es meist schneller als wir, sie sind effizient und genau. Die Arbeitswelt: für viele eine Welt der Maschinen und Computer. Stunde um Stunde starren wir auf Bildschirme, bedienen Maschinen und Geräte, die uns das Leben leichter machen. Selbst im Haushalt.

Was dabei verloren geht, ist ein immenser Verlust.

Wie bereichernd es sein kann, mit den eigenen Händen etwas zu erschaffen, anstatt Maschinen zu bedienen, wie sehr Handarbeiten der unterschiedlichsten Form stärken, entspannen und der Seele gut tun, ist in den letzten Jahren immer mehr Menschen bewusst geworden. . Auch mir. Mein Nähzimmer ist mir Rückzugsort und Lernwerkstatt.

Mit meiner Hände Arbeit

Kurz bevor meine Mutter vor drei Jahren starb, hatte ich gerade eine große Patchworkdecke genäht. Mein erstes großes Projekt, eine Decke bestehend aus 300 Quadraten, mit Hingabe, Zeit und Fantasie selbst entworfen und genäht. So viel Arbeit, sagte sie, und staunte. Sie, die an vielen ihrer langen Tage als immer älter werdende Frau Stunde um Stunde mit dem Strickzeug in der Hand auf der Ofenbank saß.

Vielleicht habe ich es von ihr, dieses Bedürfnis, etwas mit meinen Händen zu machen.

Was Sie beim Handarbeiten alles lernen können- über die Kunst an sich und über sich:

- **Achtsamkeit und Wertschätzung**

Wer je-etwas selbst mit den eigenen Händen angefertigt hat – und sei es noch so klein wie zum Beispiel ein Nadelkissen –, bekommt einen anderen Blick auf die Warenwelt und sieht mit skeptischem Blick über manchen maschinell gefertigten Billigtand hinweg. Warum zur Massenware greifen, wenn man sein eigenes individuelles Einzelstück haben kann?



- **Selbst bestimmen und gestalten!**

Wir leben in einer Zeit voller Unsicherheiten und Krisen. Wie wertvoll ist es in einer solchen Situation, eine Nische zu haben, in der man selbst die Kontrolle hat, die Dinge – im wörtlichen und im übertragenen Sinn – selbst in der Hand hat. Beim Handarbeiten bin ich es, die entscheidet und bestimmt. Es sind meine Ideen, die ich umsetze. Ich suche die Farben aus, den Stoff, die Wolle, das Muster. Oft entsteht die genaue Vorstellung, wie das fertige Objekt aussehen soll, erst im Prozess, im Tun. Es gibt viel zu lernen dabei. Die Motivation, die Freude daran finde ich ganz und gar in mir.

- **Mut zum Murks!**

Hatten Sie vielleicht in Ihrer Schulzeit auch so eine strenge, unbarmherzige Handarbeitslehrerin wie ich? Gar nicht so leicht, so einer Erfahrung zum Trotz Freude am Handarbeiten zu bewahren. Und nicht jedes Projekt, das man beginnt, wird problemlos so schön wie erhofft. Im Gegenteil.

Langes Fädchen, faules
Mädchen? Ach was!
Zeit für neue Glaubens-
sätze! Mut zum Murks!

Vielleicht haben Sie ein Problem unterschätzt, an irgendeiner Stelle den (Gedulds)Faden verloren oder durch Unachtsamkeit etwas vermurkst? Lust, es in Ecke zu werfen? Gute Idee. Aber bitte nur vorübergehend. Verloren geben sollten Sie das Projekt noch nicht. Nur Mut! Zeit hilft. Eine Weile beiseitelegen. Irgendwann, vielleicht schon ganz bald, kommt die Idee, wie Sie es verändern, umgestalten, verschönern können. Wie im Leben auch: Was nicht auf Anhieb gelingt, braucht vielleicht noch Zeit.

Eine neue Inspiration. Noch etwas mehr Energie. Damit Sie am Ende sagen können:

Vielleicht nicht ganz perfekt. Aber ganz meins. **Ein Unikat - genauso wie Sie!**

- **Lust auf Verwandlung?**

Das ist gar nicht so schwer mit ein wenig Geschick und zwei Händen und lässt sich unter dem Motto Upcycling ausprobieren bei Textilien, die vielleicht nicht mehr ganz top sind in Bezug auf Zustand oder Mode. Lässt sich da noch was aufhübschen? Bekommt die zerschlissene Jeans ein

zweites Leben als Tasche? Ihre Kreativität macht es möglich. Und die schönen Erinnerungen, die in der alten Jeans drin stecken, bewahrt jetzt die Tasche auf.

- **Meditation und Entspannung**



Beim Arbeiten mit Stoff, mit Garn, mit Wolle, lässt es sich wunderbar zur Ruhe kommen. Es hilft, ganz bei sich zu sein. Das Fokussieren auf die kreative Arbeit fühlt sich an wie Meditation. Ganz im Hier und Jetzt. Was für eine angenehme Ablenkung von Alltagsroutine und Stress. Es ist leicht, dabei zu entschleunigen, in den Flow zu kommen, mit sich in Einklang zu kommen. Plötzlich ergibt vieles, das sonst kompliziert scheint, einen Sinn. Fäden lassen sich mit Geduld und Achtsamkeit entwirren, verbinden, zum Muster fügen. Leichte Ungenauigkeiten lassen sich mit Fingerfertigkeit und kleinen Tricks ausgleichen. Und der fadenscheinige, alte Leinenstoff erzählt mir in meiner Fantasie, was er schon erlebt hat, während ich ihn besticke.




- **Und am Ende – keine leeren Hände**



Wie war das in Ihrer Familie? Gibt oder gab es eine Tante, eine Oma, die eine ganz besondere Kunst beherrschte? Das Klöppeln vielleicht oder Hardanger? Haben Sie es sich – rechtzeitig – zeigen lassen, damit diese Kunst nicht ausstirbt? Wer soll es den Jüngeren beibringen, wenn es keiner mehr kann? Wer sich mit Handarbeit beschäftigt, hilft, altes Wissen zu bewahren – und fördert ganz nebenbei die Koordination der beiden Gehirnhälften. Und am Ende halten Sie ein Ergebnis in den Händen, zur eigenen Freude oder als Geschenk für einen lieben Menschen – um das Glück zu teilen. (Kurse zu verschiedenen textilen Techniken u.a. unter: www.arttextil.de)

In dem Sommer, der auf den Tod meiner Mutter folgte, habe ich noch zwei Decken genäht. Eine für meine Tochter. Eine für meinen Sohn. Ich wollte ihnen etwas schenken, was bleibt. So wie die Socken, die meine Mutter immer gestrickt hat. Ich habe immer noch etwa ein Dutzend davon. Immer noch halten sie meine Füße warm, wenn mir kalt ist.

Literaturtipps

	Susanne Klingner: Hab ich selbst gemacht (2011) 365 Tage, 66 Projekte, 2 Hände – ein Selbstversuch der Autorin
	Michaela Müller: Stoff trifft Papier (2019) Textile Bücher und andere Verbindungen – ein wunderschönes Anleitungsbuch für textile Buchgestaltung mit einer Fülle von Ideen
	Claire Wellesley-Smith: Slow Stitch (2015). Ein inspirierendes Buch über achtsames und kontemplatives Sticken, in englischer Sprache, doch die Bilder sprechen für sich und laden ein, zu Nadel und Faden zu greifen...

Zitate & Aphorismen

Wenn wir uns auf uns selbst besinnen, stellen wir fest, dass wir genau das besitzen, was wir uns wünschen.

Simone Weil

Veranstaltungsempfehlungen

22.-23.04.2022	Lebensträume – Lebensziele Bildungszentrum St. Benedikt, A-Seitenstetten Leitung: Sabine Sautter. Anmeldung & Info: www.charisma-seminare.at
19.04. - 05.07.2022 7 Termine, je 10:00 – 12:30	Autobiografisches Schreiben III – Erwachsenenjahre ab der Lebensmitte – Online Leitung & Info: Michaela Frölich, www.schreibatelier-froelich.de Anmeldung: studieren-50-plus@zww.uni-mainz.de
26. – 28.04.2022 Je 17:00 – 21:00	Den roten Faden im Leben finden Trainerin: Birgit Lattschar Abend-Online-Lehrgang Info & Anmeldung: susanne.hoelzl@lebensmutig.de
ab 28./29.04.2022	Fortbildung zum biografischen Arbeiten Biografiearbeit kennenlernen-erleben-reflektieren 6 Termine je von Do 14 Uhr bis Fr 17 Uhr in Bildungshäusern in und um München Anmeldung: info@domberg-akademie.de
19.-22.05.2022	Biografisches Schreiben im Kloster Referent: Dr. Andreas Mäckler Veranstaltungsort: Abtei Himmerod (Eifel) Information & Anmeldung: https://www.meine-biographie.com/workshop-termine/
14.-16.10.2022	So ist mein Leben gewebt Biografisches Schreiben und textiles Gestalten Leitung: Gesine Hirtler-Rieger und Waltraud Eulenstein, Anmeldung und Info: Haus Werdenfels www.haus-werdenfels.de

LebensMutige Seminare

Ausführliche Informationen zu unseren Veranstaltungen finden Sie auf www.lebensmutig.de

QR Code LebensMutig



Infobrief Biografiearbeit | März 2022 | Auflage: 1700
Redaktion | Waltraud Eulenstein | waltraud.eulenstein@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