

Infobrief Biografiearbeit

Liebe Leserin, lieber Leser!

Was hat im Leben getragen? Wer oder was hat in schwierigen Zeiten geholfen, den Mut nicht zu verlieren? Wie konnte der Glaube helfen?

Wer zurückblickt im Leben und auch die Krisen miteinbezieht, kann für seine Gegenwart und auch die Zukunft viel gewinnen, wenn er sich genau diesen Fragen stellt. Denn oft ist es so, dass das, was einmal half, auch wieder helfen

kann, wenn es darum geht, schwierige Lebenssituationen zu meistern und jeden Tag aufs Neue zuversichtlich weiterzumachen.

Der aktuelle Infobrief vermittelt Ihnen einen Einblick in die Biografiearbeit mit Glaubensschätzen und gibt Ihnen Impulse, nachzuspüren, welche Erfahrungsschätze Sie weiterhin in Ihrem Leben tragen können...



Michaela Frölich

schreibatelier-froelich@web.de ▪ www.schreibatelier-froelich.de

Biografiearbeit mit Glaubens- und Erfahrungsschätzen

Jeder Mensch hat in seinem Leben schon etwas erlebt, was ihn stark mitgenommen hat – ein Verlust, eine Krise, ein Unglück. Das kann gesundheitlicher Natur gewesen sein, eine Trennung, der Tod eines geliebten Menschen oder ein beruflicher Misserfolg. Nicht gerne erinnern wir uns daran. Wenn wir jedoch den Fokus darauf lenken, wer oder was geholfen hat, dann gewinnen wir eine Quelle der Kraft auch für unsere Gegenwart. Wenn wir darüber hinaus nachspüren, welche Kraft uns aus unserem Glauben erwachsen ist, können wir Schätze bergen, die wir auch an andere weitergeben können.

Wegbegleiter

So schwer manches zu ertragen war, so sehr hat vielleicht ein Familienmitglied, ein Freund oder eine Freundin geholfen, diese Lebenssituation durchzustehen. Oft sind es die Eltern oder auch die Großeltern, die den Weg zum Glauben ebneten oder eine Lebenseinstellung vermittelten, die auch in schweren Zeiten tragen kann. Geistliche Begleiter oder Therapeuten unterstützen mit Gesprächen oder auch mit Impulsen. Wir brauchen ein Gegenüber in schweren Stunden, Augen, in die wir schauen können und das tröstende Gespräch.



Wer spendete Ihnen Trost und verhalf Ihnen zum Glauben?

Woran wir glauben, das gibt uns Kraft!



Dann gibt es die Zeiten, in denen wir alleine sind. Was hilft und trägt in diesen Momenten? Haben wir in Kindheit und Jugend gelernt, zu beten, können wir auch in späteren Zeiten dadurch Trost und Mut erfahren. Nicht immer muss es ein auswendig gelerntes Gebet sein, wenn auch die Kraft jahrhundertlang gesprochener Worte sicher dazu beiträgt, Vertrauen und Ruhe zu spüren. Auch das freie Wort, die Ansprache und der Glaube daran, dass es zwischen Himmel

und Erde noch viel mehr gibt, als das, was wir mit den Augen sehen oder mit den Ohren hören können, lässt uns hoffen, dass unsere Bitten in Erfüllung gehen... Gemeinsam gesprochen oder gar gesungen, erhöht sich die Energie um ein Vielfaches mehr.

*„Immer wenn Du meinst, es geht nicht mehr,
kommt von irgendwo ein Lichtlein her...“*

Welches Gebet, welche Liedzeile, welcher Spruch hat Ihnen schon Mut gemacht oder ist Ihr Mut-Mach-Spruch heute?

Orte der Ruhe und das Erleben der Natur

Wer kennt sie nicht, die Kraft eines besonderen Ortes. Das kann der Innenraum einer Kirche sein oder eine Etappe auf einer Pilgertour. Das sich Besinnen in der freien Natur spendet Kraft – im Wald zu sein, auf der Wiese oder dem Feld, auf einem Berggipfel oder einer Anhöhe, am Strand oder am See – schon Kinder nennen Naturerlebnisse als Kraftquellen, wenn sie gefragt werden, was ihnen geholfen hat, mit schwierigen Ereignissen umzugehen. Eine Muschel, ein Stein, eine Nuss können die Erinnerungen daran lebendig halten. In



den wochenlangen Lockdowns entdeckten viele das Wandern neu, das Bewegen in der Natur ...

Welche Naturerlebnisse stärkten Sie, welcher Ort spendet Ihnen Kraft?

Ein Bild, eine Figur, ein Symbol

Ob Kreuz, Rosenkranz oder Gebetskette, eine Statue oder das Bild eines Heiligen oder eines Engels, alles sind Devotionalien, die ein religiöses Ritual einleiten können, spirituelles Wahrnehmen intensivieren. Bei der Rückschau nach dem, was geholfen hat, sind es daher auch oft Gegenstände oder Anblicke, die genannt werden, wenn man sich an Kraft spendende Momente erinnert in schwierigen Lebenssituationen: eine Kerze, eine Blume, die Sonne, die Morgenröte oder der Sternenhimmel.

Die Beschäftigung mit dem, was Licht ins Dunkle bringt, setzt positive Energie frei, um Mut und Hoffnung auch im Alltag zu finden.

Welcher Anblick spendet Ihnen frohen Mut? Welches Symbol repräsentiert für Sie Lebensmut und Glaubensfreude?

Literaturtipps

	<p>Frölich, Michaela / Hedtmann, Barbara: Biografiearbeit mit Glaubensschätzen, Verlag Vandenhoeck & Ruprecht, 2013.</p> <p>Anleitung für kreative Senioren- und Konfirmandenstunden. Als E-Book (23,00 EUR) erhältlich im Online-Buchhandel, als Buch bestellbar (18,00 EUR zzgl. 3,00 EUR Versandkosten) per Mail: schreibatelier-froelich@web.de</p>
	<p>Spirig-Huber, Theres / Graf, Karl: Ich werde, also bin ich. Biografiearbeit – spirituell. Hinführung und Übungen. Echter Verlag, 2016.</p> <p>Ignatianische Impulse. 9,90 EUR.</p>
	<p>Hedtmann, Barbara / Michaela Frölich (Hrsg.): Was hat durch Krisen getragen? Menschen erinnern sich. Spirituelle Biografiearbeit. Evangelischer Regionalverband Frankfurt und Offenbach, 2021.</p> <p>als Buch bestellbar (10,00 EUR zzgl. 3,00 EUR Versandkosten) per Mail: schreibatelier-froelich@web.de</p>

„Der Glaube ist der Vogel, der das Tageslicht spürt, bevor der Morgen dämmt.“

Rabindranath Tagore (1861-1941),

indischer Dichter und Philosoph, Nobelpreisträger für Literatur 1913

Veranstaltungsempfehlungen

<p>25.05.2022</p>	<p>Die Reise meines Lebens Referentin: Annette Koller, Referentin für Biografiearbeit Online im Münchner Bildungswerk ▪ Info & Anmeldung: mbw@muenchner-bildungswerk.de ▪ 089/54 58 05-0</p>
<p>17.-19.06.2022</p>	<p>Kompaktkurs für zukünftige Auftragsbiografen Referent: Dr. Andreas Mäckler ▪ Veranstaltungsort: Mohr-Villa München Info & Anmeldung: https://www.meine-biographie.com/workshop-termine/</p>



15.06.2022	Familiengeschichten schreiben Referentin: Michaela Frölich M.A. ▪ www.schreibatelier-froelich.de Online via BigBlueButton ▪ Info & Anmeldung: ZWW, Johannes Gutenberg-Universität Mainz, www.zww.uni-mainz.de
04.-08.07.2022	Den roten Faden im Leben finden - Kleines Biograficum - Grundlagen und Selbstreflexion Biografiearbeit ▪ Referenten: Karlheinz H. Arndt/Elisabeth Paukner ▪ Veranstaltungsort: Haus Werdenfels ▪ Info & Anmeldung: www.haus-werdenfels.de , anmeldung@haus-werdenfels.de , 09404-9502-0
16.07.2022	Familiengeschichten schreiben Referentin: Michaela Frölich M.A. ▪ www.schreibatelier-froelich.de Veranstaltungsort: Acura Akademie, Baden-Baden ▪ Info & Anmeldung: 07221-3520, www.acura-kliniken.com/zentrum-fuer-fuer-biografische-psychologie/
05.-08.09.2022	Am Ende wird alles gut! Abschiede, Übergänge und Anfänge im Leben Leitung: Susanne Hölzl, Gesine Hirtler-Rieger, Elisabeth Paukner Referenten: verschiedene Workshops mit interessanten Referenten/innen Veranstaltungsort: Haus Werdenfels ▪ Info & Anmeldung: www.haus-werdenfels.de ▪ anmeldung@haus-werdenfels.de ▪ 09404-9502-0

LebensMutige Seminare

Ausführliche Informationen zur unseren Veranstaltungen finden Sie auf www.lebensmutig.de!

QR Code LebensMutig



Infobrief Biografiearbeit | Mai 2022 | Auflage: 1700

Redaktion | Michaela Frölich M.A. michaela.froelich@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