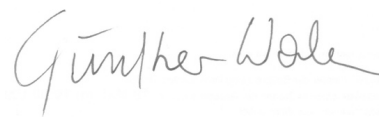


Infobrief Biografiearbeit

Liebe Leserin, lieber Leser!

In diesem Infobrief möchte ich eine spezielle Form von Generationenarbeit vorstellen, nämlich das Mentoringprogramm Odysseus. Bei diesem geben ältere, meist schon im Ruhestand befindliche Teilnehmer:innen, ihr Erfahrungswissen an jüngere Menschen weiter. Der Austausch erfolgt auf Augenhöhe und mit einer wertschätzenden Haltung. Die Mentor:in akzeptiert dabei, dass die Mentees „die Experten ihres eigenen Lebens“ sind und die Aufgabe der Mentor:innen darin besteht, die Mentees dabei zu unterstützen, dieses Expertenwissen bei der Bewältigung von

Herausforderungen zu nutzen. Die Mentor:innen werden ausgebildet und in regelmäßigen Intervisionseinheiten wird das in der Begleitung Erlebte reflektiert, verdichtet und in anonymisierten Kurzgeschichten zu Papier gebracht. Bei allen Schritten werden dabei Methoden aus der Biografiearbeit verwendet.



guenther.walch@lebensmutig.de

<https://www.beziehungsentwicklung.at/>

Austausch zwischen Generationen auf Augenhöhe



Ich habe das Glück, Freunde:innen in jeder Altersgruppe zu haben, was jedoch nicht selbstverständlich ist. Besonders nach dem Ausscheiden aus dem Berufsleben reduzieren sich meist die Beziehungen und es gibt kaum noch enge Kontakte zu jüngeren Menschen. Für eine solidarische und sozial tragfähige Gesellschaft ist eine gute Durchmischung von Alter und Geschlecht sehr wichtig. Nur im persönlichen Austausch können Vorurteile und Feindbilder abgebaut werden.

Die Idee zu dieser Initiative stammte von einem jungen Mann, der nach einer erfolgreichen Begleitung anregte, diese Form der Begleitung auch für andere Personen seiner Altersgruppen anzubieten.

Daraufhin erstellte ich ein Grundkonzept und präsentierte dieses einer Gruppe, die sich mit „Lebensübergängen“ beschäftigt. Diese Gruppe „Übergänge – achtsam gestalten“ entwickelte die hier vorgestellte Initiative weiter und hat sie teilweise schon umgesetzt. In speziell entwickelten Intervisionseinheiten wurden Begleitungen reflektiert und in Beispielgeschichten verdichtet. Die Projektgruppe ist vom Alter und vom Geschlecht her heterogen, was sicherstellen soll, dass Sichtweise und Sprache generations-übergreifend bleiben.

In den nächsten Abschnitten beschreibe ich weitere Details dieses Projektes und erkläre, was es mit Biografiearbeit zu tun hat, bzw. was es damit verbindet.

Initiative Odysseus

"Was wir am meisten im Leben bedürfen ist jemand, der uns dazu bringt, das zu tun, wozu wir fähig sind."

Ralph Waldo Emerson



Odysseus ist eine Initiative von Freiwilligen, denen der Austausch auf Augenhöhe zwischen den Generationen wichtig ist. Sie koordiniert den Generationendialog zwischen ehrenamtlichen Mentor:innen und Personen, die sich in einer Umbruchphase oder einer anderen herausfordernden Situation befinden. Interessierte Mentees können sich mit Mentor:innen, die über fundierte Praxiserfahrung verfügen und laufend Weiterbildungen absolvieren, persönlich oder online treffen. Diese Mentori:innen, die der Schweigepflicht unterliegen, stehen ihren Mentees bestmöglich zur Seite.

Menschen haben unterschiedliche Fähigkeiten. Im Laufe des Lebens wird daraus ein Schatz aus Erfahrungen und Bewältigungsstrategien. Odysseus möchte diese wertvolle Ressource zugänglich machen und weiter entwickeln.

Zusätzliche Infos gibt es unter www.odysseus.jetzt

Eine besondere Form von Biografiearbeit

Mit der Biografiearbeit verbindet diese Initiative vor allem die Grundhaltung und wesentliche Prinzipien sind identisch: die Achtsamkeit und Wertschätzung für den Mentee, das Nicht-Werten und auch, dass die Mentees die Themen und die Tiefe des Gesprächs selbst bestimmen. Es darf alles gefragt werden, aber ob und wie geantwortet wird, bestimmt das Gegenüber. Absolute Vertraulichkeit ist eine Selbstverständlichkeit ebenso wie das Bewusstsein, dass eine Begleitung viel Zeit braucht.

**Ein gutes Gespräch ist wie
ein Spaziergang durch unser
Herz und unsere Seele.**

*Angelika Emmert (*1968)*

Wie bei der Biografiearbeit sollen Mentor:innen eine fundierte Ausbildung erhalten. Die Ausbildungsmodul sind thematisch an die Module der Biografiearbeit angelehnt. Im ersten Modul wird vermittelt, was eine gute Begleitung ausmacht. Auch wird reflektiert, welche Mentori:innen das eigene Leben bereichert haben. Im zweiten Modul wird eine Art „biografisches Schreiben“ vermittelt: wie kann man mit dem Mentee Erlebtes und mit Kolleg:innen in der Gruppe Reflektiertes zu einem Text verdichten, der für Leser:innen gut nachvollziehbar ist und trotzdem die Protagonist:innen nicht erkennen lässt. Im Modul drei wird die eigene Biografie reflektiert, um die persönlichen Triggerpunkte besser verstehen zu können. Im vierten Modul wird in Rollenspielen die Mentor:innenrolle geübt, ebenso wie das Sich-hineinversetzen-Können in einen Mentee. Im fünften Modul werden, wie in der Biografieausbildung, zeitgeschichtliche Hintergründe vermittelt, um die kulturellen und politischen Prägungen der verschiedenen Generationen besser verstehen zu können. Im letzten Modul, stellen die angehenden Mentor:innen eine vorher eingereichte Abschlussarbeit vor.

Reflexion durch Interventionen in Mentor:innengruppen

Zusätzlich zu einer gründlichen Ausbildung ist auch eine Reflexionsmöglichkeit während und nach erfolgten Begleitungen unerlässlich. Hier eine Auswahl an Fragen, formuliert als Satzanfänge, die zur Unterstützung angeboten werden:

Kennengelernt haben wir uns ...

Das Einstiegsthema war ...

Ein weiteres Thema war ...

Unsere Treffen fanden statt ...

Der Ausgleich zwischen uns war ...

Gelernt habe ich durch die Begleitung...

Beschenkt fühle ich mich durch ...

Das Besondere an unseren Treffen war...

Bei unseren Treffen habe ich gemocht ...

Zukünftig würde ich wieder machen...

Zukünftig würde ich anders machen...

Vermutlich hat dem Mentee gut getan...

Zum Schluss ein paar Beispielgeschichten:



Christina (23), in Ausbildung, die sich in einer Phase der Suche ihres beruflichen Einstiegs befindet, wird von **Jürgen (66)** begleitet. Sie entdeckt neue Stärken, gewinnt an Sicherheit und Selbstvertrauen und spürt schließlich, was zu ihr passt und wo sie sich bewerben will. Jürgen hilft bei der schriftlichen Bewerbung und bereitet das Auswahlgespräch mit ihr vor. Durch den persönlichen Austausch mit Christina erhält Jürgen mehr Klarheit bei der Auseinandersetzung mit seinen erwachsenen Söhnen.

Wolfgang (64) unterstützt **Fabian (32)** beim schwierigen Umgang mit seinen Eltern. Verbindend dabei ist die Konfrontation mit den jeweiligen Ängsten. Unterstützt durch die familiäre Distanz von Wolfgang einerseits und durch seine altersmäßige Nähe zu den Eltern von Fabian, entstehen fruchtbare Dialoge zwischen zwei Welten. Fabian gelingt dadurch eine Annäherung an seine Eltern. Im Gegenzug unterstützt er Wolfgang dabei, seine Höhenangst zu überwinden und bringt ihm bei, sich sicher im Klettersteig zu bewegen.

Lorenz (27) ist unzufrieden mit seinem Gehalt und plant einen Wechsel seiner Arbeitsstelle. Er spricht mit **Agnes (62)** über seinen Wunsch nach beruflicher Veränderung, über seine Prioritäten im Leben und darüber, was für seine Zufriedenheit wesentlich ist. Schließlich findet er eine Arbeitsstelle mit mehr Aufstiegschancen, einem besserem Arbeitsklima und einer geringeren Entfernung zu seinem Wohnort, mit geringfügig mehr Gehalt. Im Gegenzug unterstützt er Agnes bei der Handhabung von Video-Konferenz-Tools und bei anderen Computertemen.

Tina (26) sucht am Ende ihres Studiums eine geeigneten Arbeitsstelle. In Gesprächen mit **Willi (65)** wird ihr klar, wie sie sich ihre Arbeitswelt vorstellt: Sie baut einen Internethandel auf und macht sich selbständig. Willi unterstützt sie weiterhin bei strategischen Fragen der Geschäftserweiterung. Bei der Neugestaltung von Willis Wohnung stellen sich Tinas Einrichtungsideen und ihr guter Geschmack als sehr hilfreich für Willi dar.

Literaturtipps

	<p>Heiko Ernst , Weitergeben – Weiterleben, Was man von mir erzählen wird, 2010 Der Wunsch, etwas Bleibendes zu schaffen und dadurch im Gedächtnis anderer zu überleben, bestimmt das Denken und Handeln vieler Menschen im fortgeschrittenen Alter. Der Herausgeber von 'Psychologie Heute', Heiko Ernst, über ein zentrales Lebensthema: für alle, die über sich selbst hinaus denken wollen.</p>
	<p>Remo H. Largo. Zusammen leben. Das Fit-Prinzip für Gemeinschaft, Gesellschaft und Natur Ein eindringliches Plädoyer für ein neues Menschenbild: Bestseller-Autor Remo H. Largo, der große Humanist und Arzt, entwickelt eine Vision für ein besseres Leben, eine Gesellschaft, in der sich alle Menschen frei entfalten und glücklich sein können. Er zeigt, dass dafür ein neues Denken und Handeln nötig, aber auch möglich ist.</p>

Veranstaltungsempfehlungen

07.10.2022 - 09.10.2022	WunderRaum SchreibWochenende Online Referentin: Sylvie Delleman, Info & Anmeldung: www.OmaLotti.de , info@omalotti.de
05.10.2022 Oder 24.10.2022 18:30 Uhr	Info-Veranstaltung: Ausbildung zur Biographin/zum Biographen in 2023 Referentin: Dr. Andreas Mäckler / Michaela Frölich M.A. Veranstaltungsort: Online via Zoom Info & Anmeldung: www.biographiezentrum.de , info@schreibatelier-froelich.de
Fr. 14.10.2022 *18.00 Uhr - So 16.10.2022 *13.00 Uhr	So ist mein Leben gewebt Kreatives biografisches Schreiben und textiles Gestalten Kursleitung: Gesine Hirtler-Rieger und Waltraud Eulenstein Info und Anmeldung: www.haus-werdenfels.de , anmeldung@haus-werdenfels.de
14.10.2022 bis 16.10.2022	Es war einmal...“ Lebendige Biografiearbeit mit Märchen ▪ Fortbildung für Menschen, die mit Einzelnen oder Gruppen an biografischen Themen arbeiten ▪ Referenten: Dr. Teresa A. K. Kaya / Hans Kahlau ▪ Ort: Haus Werdenfels ▪ Info & Anmeldung: www.haus-werdenfels.de , anmeldung@haus-werdenfels.de
Fr. 28.10.2022 18.30-20 Uhr Sa. 29.10.2022 10-17 Uhr	Atelier-Seminar: Autobiografische Kurzgeschichten Referentin: Michaela Frölich M.A. Ort: Online via Zoom Info & Anmeldung: www.schreibatelier-froelich.de , info@schreibatelier-froelich.de
Fr. 21.10.2022, 18.00 Uhr bis So. 23.10.2022, 13.30 Uhr	Raum der Möglichkeiten – Grundlagen der Biografiearbeit 1. Modul von 6 Modulen eines Lehrgangs zur Biografiearbeit in Präsenz Trainer: Andreas Barde & Ulrich Neubert Anmeldung: info@bildungshaus-neckarelz.de Auskunft: Ulrich Neubert oder Andreas-Stephan Barde
10. - 11.11.2022 jeweils 9:00 -16.30 Uhr	Das Leben als Schatzkiste. Ressourcenorientierte Biografiearbeit mit Frauen Referentin: Sabine Sautter Ort: Frauentherapiezentrum, München Info & Anmeldung: jahresprogramm@ftz-muenchen.de
18.-20. 11.2022	Kompaktkurs für zukünftige Auftragsbiografen Referent: Dr. Andreas Mäckler Veranstaltungsort: Mohr-Villa München Information & Anmeldung: https://www.meine-biographie.com/workshop-termine/

LebensMutige Seminare

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

QR Code LebensMutig



Infobrief Biografiearbeit | Oktober 2022 | 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