

Infobrief Biografiearbeit

Liebe*r Leser*in!

Möglicherweise hat der Corona-Lockdown der Beschäftigung mit sich selbst, und damit dem Tagebuchschreiben, einen Auftrieb verschafft. Jedenfalls scheint das Interesse daran gestiegen zu sein, wenn man dem vielfältigen Angebot Glauben schenkt.

Mein erstes Tagebuch begann ich mit 14 –

getarnt als Schulheft, an einem geheimen Ort versteckt. Seitdem habe ich mehr oder weniger regelmäßig Einträge verfasst, mit großen zeitlichen Lücken dazwischen.

Kathie Bader

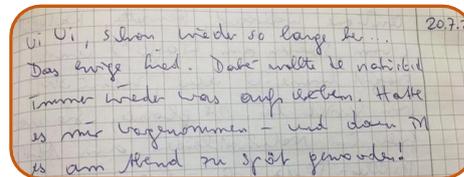
kathrine.bader@aon.at

www.dastreffendewort.at

SCHREIBEN FÜR SICH SELBST: Diarium & Co.

„Kein Tag ohne Zeile.“

Émile Zola

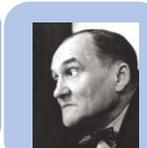


Geschichte

Die **Tradition** des Tagebuchschreibens reicht bis in die Antike zurück. Weniger bekannt ist die sog. Kopfkissenliteratur japanischer Hofdamen um 1000 n. Chr.; aus dem Mittelalter kennen wir die Schriften von Mystikerinnen. Waren es im England des 17. Jhdts. vor allem Beichten, um Gott Rechenschaft abzulegen, fand in der Renaissance eine Individualisierung statt. In Amerika übten die Puritaner Selbstkritik und Selbstdisziplin, während die Pionierfrauen ihre Erlebnisse festhielten, woraus sich die „Mädchen-Tagebücher“ entwickelten. Das moderne Tagebuch wurde stark von

„Schreib, als ob du allein im Universum wärst.“

Heimito v. Doderer*



der Erforschung des Unbewussten oder den freizügigen Aufzeichnungen der Anaïs Nin beeinflusst. Darin geht es nicht mehr um das penible tägliche Festhalten von Ereignissen.

Spielarten

Das wohl berühmteste Tagebuch stammt von **Anne Frank**, die es von Juli 1942 bis zu ihrer Deportation ins KZ Bergen-Belsen führte. Es war nicht für eine Veröffentlichung gedacht, ganz anders als etliche von Literat*innen verfassten Tagebücher, die Elias Canetti – im Gegensatz zu den authentischen – folglich als „gefälschte“ Tagebücher bezeichnet. Auch die meistens zu bestimmten Themen verfassten Blogs heutzutage stellen eine Art Tagebuch dar. Besonders auf Kinder zielt etwa das frei erfundene „Gregs Tagebuch“ ab.

Als **Vorformen** kann man Kalendereinträge, Papierschnipsel oder Listen bezeichnen, wie sie schon J.W. v. Goethe anlegte. Auch kurze, stichwortartige Notizen als Gedächtnisstütze lassen sich zu dieser Art von Aufzeichnungen zählen. Gottfried Benn schrieb in eine Kladde, auch Sudelbuch genannt. Chroniken sind demgegenüber viel ausführlicher und systematischer. Einen Mix aus Tages-, Wochen- und Monatsplanungen, Tagebucheinträgen und Zeichnungen stellt das in letzter Zeit

„Ich war so traurig, dass ich mich selbst dem TB nicht anvertrauen wollte.“

Richard Wagner



beliebt gewordene (Bullet)Journal dar. Ein Sketchnote-Tagebuch bietet sich für Menschen an, die sich gern in Form grafischer Notizen und Zeichnungen ausdrücken.

Weitere **Sonderformen** sind beispielsweise:

- Reise-Tagebuch
- Denk-Tagebuch (Hanna Arendt)
- Arbeits-Tagebuch (Bert Brecht)
- Traum-Tagebuch (S. Freud)
- Therapeutisches Tagebuch
- Morgenseiten (nach Julia Cameron)
- Lektüre-Tagebuch



„Wunderschöne Träume gehabt, aber ich war zu faul sie aufzuschreiben, und jetzt habe ich sie vergessen.“

Walter Kempowski

Im Handel reicht das Angebot inzwischen vom Dankes-, über das 6-Minuten- bis zum 10-Jahres-, dem Krebs- bis zum Selbstliebe-, dem Borderline- bis zum Baustellen- und dem Kur-Tagebuch etc.!

Herangehensweise

Oft ist der Eintritt in einen neuen Lebensabschnitt der **Anlass** dafür, ein Tagebuch zu beginnen,

bzw. der Wunsch, besondere Ereignisse /Gefühle/Erfahrungen festzuhalten oder die Dokumentation eines Prozesses.

Insbesondere sind folgende Überlegungen wichtig: An welchem **Ort** soll das Tagebuch aufbewahrt werden? Vor allem, wenn die Einträge ungeschminkt und schonungslos erfolgen, ist deren Geheimhaltung wichtig. Was soll nach dem eigenen

Tod damit geschehen? Darf es (in Teilen) veröffentlicht werden oder vernichte ich es besser gänzlich? Wie regelmäßig möchte ich schreiben und **wann** habe ich überhaupt ein Zeitfenster dafür? Welches Schreibgerät und welches Heft sind für mich anregend? Prinzipiell kann es in der **Ich-Form** oder, quasi als Dialog mit sich selbst, in der Du-Form geführt werden. Seltener ist die 3. Person. Die **Methoden**, um ins Tun zu kommen, gleichen denen fürs Schreiben allgemein. Darauf werde ich in meinem InfoBrief im Mai 2024! näher eingehen.

„Ich schreibe, um herauszufinden, was ich denke.“

Susan Sontag



„Tatsächlich habe ich viel weniger Angst, seit ich mich den Ängsten stelle.“

Anaïs Nin

Nutzen

Es gibt zahlreiche Gründe, ein Tagebuch zu führen, zum Beispiel, um Erinnerungen festzuhalten, zur inneren Distanzierung, als Begleiter in Krisenzeiten, zum Innehalten im Alltagsgetriebe, zur Katharsis oder bloß zur Steigerung der Ausdrucksfähigkeit ... Den wahren Nutzen entfalten die Aufzeichnungen jedoch erst bei ihrer **Auswertung**, die in regelmäßigen Abständen – abhängig von der Eintragungsfrequenz monatlich bis jährlich – erfolgen sollte. Das Anstreichen oder Kommentieren von aussagekräftigen Passagen ist dabei anzuraten. Um Stellen leichter wieder aufzufinden, ist ein Inhaltsverzeichnis eine gute Wahl.

Fragen wie diese können für die Auswertung hilfreich sein:

- Wie bin ich Konflikten begegnet?
- Was war mir in der Vergangenheit wichtig?
- Haben sich Schwerpunkte verschoben?
- Was blieb konstant, was hat sich verändert?
- Welche Themen blieben ausgespart?
- Sind Versprechen eingehalten worden?
- Haben sich Befürchtungen bestätigt, Hoffnungen erfüllt?



„Gott will nicht, dass ich Tagebuch schreibe, aber ich muss.“

Franz Kafka

Lust aufs Tagebuchschreiben bekommen? Dann nichts wie damit beginnen!

(*Die Zitate stammen aus Klein und von Werder – siehe Literaturtipps.)



Literaturtipps

	<p>Klein, Olaf Georg: Tagebuch schreiben. Verlag Wagenbach: 2018 Über Anlässe sowie Arten, ein Tagebuch zu führen, seine positiven Auswirkungen ... bis zu ihrer gesellschaftlichen Bedeutung reichen die Ausführungen in diesem anregenden und vielseitigen Buch, das auch ungewöhnliche Überlegungen beinhaltet.</p>
	<p>Schärf, Christian: Schreiben Tag für Tag: Journal und Tagebuch. Duden Verlag: 2011 Es werden verschiedene „Textprojekte“, also Journal- und Tagebuchformate vorgestellt. Auszüge aus Tagebüchern von Schriftsteller*innen und Schreibaufgaben inklusive.</p>
	<p>von Werder, Lutz; Schulte-Steinicke: Schreiben von Tag zu Tag. Wie das Tagebuch zum kreativen Begleiter wird. Ein Handbuch für die Praxis. Walter: 2010 Ausführlicher Ratgeber zu verschiedenen Schreibtechniken für kreative, literarische, selbsttherapeutische und philosophische Tagebücher. Ebenso werden Chancen und Krisen dargestellt sowie die Gründung und Begleitung einer Tagebuch-Gruppe.</p>

Erfolgreicher Abschluss am Petersberg

Von April bis Dezember 22 fand in Bildungshäusern in und um München ein Fortbildungskurs zum biografischen Arbeiten statt.

An 6 x 2 Tagen erlebten, erprobten und reflektierten die 11 Frauen und 1 Mann, was Biografiearbeit gelingen lässt. In höchst unterschiedlichen Praxisprojekten setzten die Teilnehmenden das Gelernte um. Die Projekte spannten einen weiten Bogen von „Reisen meines Lebens“ über die Biografie eines Elternkreises bis zu glaubensbiografischen Impulsen mit angehenden Erzieherinnen. Ebenso bunt war der Teilnehmendenkreis: beruflich und freiwillig Tätige, Studierende und Ruheständlerinnen inspirierten einander.

Nach dem beeindruckenden Abschluss ist bereits die nächste Fortbildung geplant. Sie beginnt, wieder analog, Mitte März.

Monika Heilmeier-Schmittner

Kursabschluss Abend-Online-Lehrgang 2022

8 Teilnehmerinnen sind seit 9.12.2022 erfolgreich „Trainee für Biografiearbeit“. Die sechs Module des Lehrgangs fanden jeweils an drei aufeinanderfolgenden Abenden statt. Die Abschlussprojekte zeigten eine weite Spanne biografischen Arbeitens zu Themen wie „Herbstzeit – Erntezeit“, „Weihnachtsfreude“, „Rituale und Traditionen“, „Sich gemeinsam auf den Weg machen“, „Kraftquellen“ und vielem mehr. Sie richteten sich an Fachkräfte in der Sozialen Arbeit, Jugendliche, Frauengruppen und offene Gruppen in der Erwachsenenbildung. Es gratuliert herzlich das Lehrtrainerinnenteam Susanne Hölzl, Birgit Lattschar, Dagmar Köhler und Sylvie Dellemann. Der nächste Abend-Online-Lehrgang startet im Mai 2023.

http://www.lebensmutig.de/downloads/seminarreihen/LG_23_24_AO-LG.pdf.

Birgit Lattschar



Veranstaltungsempfehlungen

19.-21.1.23	Biografisches Schreiben im Kloster Referent: Dr. Andreas Mäckler Ort: Kloster Frauenwörth (Fraueninsel/Chiemsee) Info & Anmeldung: https://www.meine-biographie.com/workshop-termine/
Mo 23.1.2023 18.30 Uhr online	Ausbildung zur Biographin/zum Biographen in 2023 Referent*in: Dr. Andreas Mäckler und Michaela Frölich M.A. Ort: Online via Zoom Info & Anmeldung: www.biographiezentrum.de , info@schreibatelier-froelich.de
Sa 28.1.2023 online	Familiengeschichten schreiben Referentin: Michaela Frölich M.A. Ort: Online via Zoom Anmeldung: www.vhs-frankfurt.de
22.2. – 24.2.23 weitere Module: April, Juni, Oktober 23	Start Lehrgang Biografiearbeit in Wuppertal Ref.: Sabine Sautter, Susanne Hölzl, Petra Dahlemann, Andrea Kröger Ort: Tagungshaus Auf dem heiligen Berg, Wuppertal Information & Anmeldung: Ev. Erwachsenenbildungswerk Nordrhein, plha@eeb-nordrhein.de
Do/ Fr 16./17.03 2023 bis 11./2.01 2024 6x in Präsenz	Fortbildung zum biografischen Arbeiten Ref.: M. Heilmeier-Schmittner, B. Krecan-Kirchbichler, K. Wimmer-Billeter Ort: Kloster Armstorf und KLVHS Petersberg Info & Anmeldung: info@domberg-akademie.de
4.2.2023 12.00 – 18.00 h	Collagetisch „Ungewöhnlich-Ich“ Referentin: Gabriele Neuhaus Ort: VHS Soest, Nöttenstraße 29, 59494 Soest Information: https://www.atelier-neuhaus.de/collagetisch/ Anmeldung: https://vhs.soest.de/
22.-23.03.2023 Anmeldung bis 13.1.2023!	Intuitiv, intensiv und interaktiv: SoulCollage® als kreative Methode Referentinnen: Michaela Schneider und Christine Ursel Ort: Religionspädagogischen Zentrum Heilsbronn Info: https://www.diakoniekolleg.de/seminare/ueberblick/23-p20/ Anmeldung bis 13.1.2023!

LebensMutige Seminare

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

QR Code LebensMutig



Infobrief Biografiearbeit Jänner 2023 | Auflage: 1700
 Redaktion | Kathrine (Tina) Bader | kathrine.bader@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