

Infobrief Biografiearbeit

Liebe Leserin, lieber Leser!

„Wir müssen Abschied nehmen von...“ So beginnen zurzeit viele Kommentare in den Nachrichten. Wir müssen Abschied nehmen von Illusionen über konstanten Wohlstand, stetes Wachstum oder stabilen Frieden in unserem Teil der Welt.

Abschied nehmen können, wenn wir Abschied nehmen müssen. Wie kann das gelingen? Im Vorteil ist, wer den Koffer schon entstaubt und das Familienalbum mit einem Griff zur Hand hat. Wer das Abschiednehmen schon geübt hat.

f. Hirth-Hill

Gundula Seifert-Hirth | info@lebenswege-taunus.de

Abschiede erleben und abschiedlich leben



Den **Abschied vom Winter** erahne ich schon. Er wird mir nicht schwerfallen. Schneereste vom Januar schmelzen, und die Aussicht auf Frühling gefällt mir. Was ich mir aus dem Winter als Erinnerung bewahren möchte ist schnell notiert, bei einer Tasse Kaffee und Gebäck ist das eine der leichtesten Übungen.

Zwischen Geburt und Tod erleben wir unzählige Abschiede, alltägliche oder atemberaubende, selbstbestimmte oder aufgezwungene, respektvolle oder unwürdige, sie kommen plötzlich oder mit Ansage, wiegen leicht oder lasten schwer, sie sind vorübergehend oder für immer.



Vor dem inneren Auge habe ich **Abschiede von der Art, wie wir sie uns nicht aussuchen können**:

- Abschied von alten Mustern oder Lebensträumen, wenn Lebensgrundlagen sich ändern.
- Abschied durch Flucht: von der Heimat, von Menschen, Sprache, Kultur.
- Abschied durch Tod und Sterben von unseren Liebsten.
- Abschied von eigener Gesundheit und Autonomie, zuletzt vom eigenen Leben.

**„Richte dich ein. /
Und halte den
Koffer bereit.“**

Mascha Kaléko, Rezept

Wir wissen nicht, *ob, bzw. wann oder wie* solche Abschiede uns selbst angehen werden. Doch **wir wissen, dass Leben ohne Loslassen und Neubeginnen nicht sein kann**. Nichts bleibt, wie es ist. In den kleinen und großen Abschieden begegnen uns Veränderung und Wandel, zuletzt im eigenen Sterben. Wo wir die Notwendigkeit, Abschied nehmen zu müssen, für uns als Möglichkeit annehmen, neu beginnen zu können, kann dies eine Haltung zum Leben stärken, die es leichter macht, uns aus alten Mustern zu lösen, die nicht mehr tragen, und Zeiten des Wandels zu bestehen – im besten Fall in der Hoffnung auf neue Erfahrungen, die das Leben reicher machen.

* * *

Von Menschen an ihrem Lebensende oder aus Gesprächen mit ihren Zugehörigen lerne ich, dass friedvolles Loslassen auch im Sterben möglich, aber nicht die Regel ist. **Zwei Geschichten...** ->

Ich denke an Herrn K., Ende 60, von dem die Tochter erzählte, wie schwer sein Abschied aus dem Leben war. Er selbst hatte sich nach dem frühen Tod seiner Frau vor 10 Jahren wenig Zeit zum Trauern genommen. Vor allem wollte er trotz eigener Krebserkrankung bis zuletzt die Arbeit in seiner Firma nicht aufgeben, obwohl sie ihm sichtlich schwerfiel und er sich über abwandernde Kunden ärgerte. Noch von der Palliativstation aus scheuchte er seine Sekretärin und die Tochter in geschäftlichen Angelegenheiten auf. **Solange er bei Bewusstsein war, waren Abschied und Sterben an seinem Bett kein Thema.**

*„Man muss
weggehen können /
und doch sein
wie ein Baum...“*

Hilde Domin, Ziehende Landschaft

Die Kinder von **Frau M., Mitte 70**, erzählten eine ganz andere Abschiedsgeschichte. Neben Haushalt und Familie hatte die Mutter ihrem Mann immer in der eigenen Firma zugearbeitet. Als er schwer erkrankte gaben sie die Firma auf und machten noch viele kleine Reisen, für die sie früher keine Zeit hatten. Als ihr Mann nach fast 50 Jahren symbiotischer Partnerschaft starb, war sie am Boden zerstört. Über die täglichen Besuche am Grab ging sie irgendwann weiter, zu einer Tafel für Hilfebedürftige, wo ihre Mitarbeit sehr willkommen war. Als sie dann selbst mit Lungenkarzinom im Sterben lag, machte sie Kindern und Enkeln die Freude, noch einige Erinnerungsschätze zu teilen. Und **am Ende freute sie sich auf ihre Lieben, die ‚drüben‘ schon warteten** – und auf den schlesischen Butterstreusel der Oma.

* * *

Abschiede, auch endgültige, können leichter gelingen, wo Erinnerungen an bedeutsame Erfahrungen und Bindungen bewahrt und in Zeiten des Wandels zur Kraftquelle werden.

* * *

Blick zurück <- Hinter sich lassen und bewahren

Verena Kast (s. *Literaturtipps*) zeigt die Bedeutung vergangener und bestehender Bindungen für gelingende Abschiede auf. Diese stärken in Umbruchzeiten den Mut und das Vertrauen gehalten zu sein und neuen Halt finden zu können. Sie sind Ressourcen für den Aufbau neuer Bindungen.

Blick nach vorne -> Der Abschied und sein Zauber

Wer bewusst Abschied nimmt, richtet sich auf Neues, Zukünftiges aus. - Vielleicht wird uns mit H. Hesse sogar die Todesstunde „neuen Räumen jung entgegen senden“ (*Stufen*). Für das ‚Hier und Jetzt‘ kann der Blick nach vorne Freude und Energie freisetzen, das Leben bewusster zu gestalten.

Geübt wird immer im Kleinen

Um eine eigene, hilfreiche Haltung für abschiedliches Leben einzuüben, mag man in Zeiten der Muße meditieren und nachdenken.

Und es hilft, einen Vorrat an Erinnerungsschätzen zu sammeln und nach Ressourcen zu fragen, die sich in Abschieden bewährt haben:

- Was hat mir schon geholfen in einem schwierigen Abschied?
- Welcher Abschied tat mir am Ende gut? Und welcher könnte mir vielleicht noch guttun?
- Welches ist meine jüngste Erinnerung, die ich mir als Freudenmoment bewahren möchte?

...

So bin ich mit meiner Tasse Kaffee und Gebäck für's erste recht gut aufgestellt, um mit Notizbuch, Stift, inspirierender Lektüre und etwas Muße meinen Ressourcenvorrat zu sammeln.



Literaturtipps

	<p>Arno Geiger. Der alte König in seinem Exil (dtv, 2012). <i>Arno Geiger erzählt von seinem Vater und dessen Leben mit der Alzheimerkrankheit. Es ist eine wertschätzende, würdigende und humorvolle Erzählung über seinen Lebensweg, seine Klugheit, seine Leistungen, seinen Charme.</i></p>
	<p>Annelie Keil. Auf brüchigem Boden Land gewinnen (Kösel, 2011). Biografische Antworten auf Krankheit und Krisen <i>Leben ist ein Prozess der Wandlung. Persönliche Entwicklung findet statt, wo man festen, altbekannten Boden verlässt.</i></p>
	<p>Diese vorüberauschende blaue einzige Welt. Gedichte. Ausgewählt und eingeleitet von Verena Kast (Patmos, 2018). <i>Deutschsprachige Dichter*innen von Rose Ausländer bis Carl Zuckmayer über die Unfassbarkeit des Todes und die Liebe zum Leben.</i></p>
	<p>Cees Noteboom. Abschied. Gedicht aus der Zeit des Virus (Suhrkamp, 2021). <i>Noch einen Gedichtband möchte ich vorstellen, er ist zweisprachig in Holländisch und Deutsch erschienen. In den Zitate & Aphorismen habe ich einen Ausschnitt als Leseprobe eingefügt.</i></p>

Zitate & Aphorismen

"In den Tiefen des Winters erfuhr ich schließlich, dass in mir ein unbesiegbarer Sommer liegt." (Albert Camus)

"Hoffnung ist nicht die Überzeugung, dass etwas gut ausgeht, sondern die Gewissheit, dass etwas Sinn hat, egal wie es ausgeht." (Vaclav Havel)

„So viele Wege / bin ich gegangen, stets auf der Suche nach dem / was ferner liegen müsste, und als ich es / endlich erblickte, verschwand's wie ein Trugbild // oder erstand als Gedicht“.
 (Cees Noteboom)

Kursabschluss in Höchst/Odenwald

13 Fachkräfte der Jugendhilfe, vorwiegend aus stationären Einrichtungen, sind seit dem 25.1.2023 frischgebackene „Trainer*innen für Biografiearbeit“. Der Kurs fand in Kooperation mit dem Evangelischen Erziehungsverband EREV statt. Besonders beeindruckt war das Lehrtrainerinnenteam Birgit Lattschar, Karin Mohr und Sylvie Dellemann vom Engagement der Teilnehmenden. Vielfach wurde weit über das erforderliche Maß der Projektarbeiten hinaus einzeln mit Kindern und Jugendlichen an deren Lebensgeschichte gearbeitet. Chapeau und Glückwunsch! Der nächste Kurs in Kooperation mit dem EREV startet im Februar 2024.



Veranstaltungsempfehlungen

08.02.2023, 12:00 h & 27.02.2023, 18:30 h	Info-Veranstaltung zur Ausbildung zur Biographin / zum Biographen. ReferentIn: Dr. Andreas Mäckler u. Michaela Frölich M.A. Veranstaltungsort: online via Zoom - Information & Anmeldung: https://www.biographiezentrum.de/weiterbildung/ausbildung-zur-biographin-zum-biographen/
11.02.2023 10:00-17:00 h	Meinen religiösen Wurzeln auf der Spur...Glaubensbiografie im Austausch erkunden. ReferentIn: Christa Hengsbach, Hansjörg Auer - Ort: online Seminar, Kosten: 38,00 Information & Anmeldung: http://ebw-schwabach.de , Tel. (09122) 9256-420
18.03.2023	Schreib's doch mal auf! Vertiefungsseminar biografisches Schreiben für MultiplikatorInnen. - Referentin: Gesine Hirtler-Rieger - Ort: Online via Zoom, Information & Anmeldung: schreibwerkstatt-passau.de
23.-25.03.2023 Weitere Module: Mai, Juli, Okt 2023	Lehrgang Biografiearbeit in Matrei (Innsbruck). ReferentIn: Sabine Sautter, Dagmar Köhler, Petra Dahlemann, Veranstaltungsort: Bildungshaus St. Michael Information & Anmeldung: Kath. Bildungswerk Tirol, kbw@bildung-tirol.at
24.03.2023, 10:00-16:30 h	Sich für das Neue im Leben öffnen. Biografie-Arbeit in der zweiten Lebenshälfte. ReferentIn: Michaela Frölich M.A. - Ort: Tagungskloster Frauenberg, Fulda, Info & Anmeldung: Evangelische Kirche von Kurhessen-Waldeck, Tel.: 0561-9378-1292
22.04.2023	Wild und schön - vom Leben schreiben mit dem „Art Journal“. ReferentIn: Petra Dahlemann und Nadja Graeser - Ort: Hospitalhof Stuttgart, Information & Anmeldung: www.hospitalhof.de
22.-23.04.2023	Das Leben ist (k)ein Wunschkonzert. Musikalischer Lebenslauf. ReferentIn: Andrea Parzefall - Veranstaltungsort: LVHS Niederalteich Information & Anmeldung: www.lvhs-niederalteich.de
04.-05.05.2023 6 Module bis 03.2024	Fortbildung zum biografischen Arbeiten. ReferentIn: K. Wimmer-Billeter, B. Krecan-Kirchbichler, M. Heilmeier-Schmittner, Veranstaltungsort: Kloster Armstorf, Sankt Wolfgang, Information & Anmeldung: www.domberg-akademie.de
29.-30.06.2023	Eine Kiste voller Erinnerungen. Kreative Biografiearbeit. Lebensspuren. ReferentIn: Karin Wimmer-Billeter - Veranstaltungsort: Bildungshaus Batschuns, Information & Anmeldung: www.bildungshaus-batschuns.at
01.2024 bis 01.2025	Ausbildungskurs Biografiearbeit in 6 Modulen von Januar 2024 - Januar 2025. Ort: Lernwerk Volkersberg, Volkersberg 1, 97769 Bad Brückenau, Information & Anmeldung: www.lernwerk.volkersberg.de

LebensMutige Seminare

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

QR Code LebensMutig



Infobrief Biografiearbeit | Februar 2023 | Auflage: 1600
Redaktion | Gundula Seifert-Hirth | Gundula.Seifert-Hirth@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