

# Infobrief Biografiearbeit

Liebe Leserin, lieber Leser!  
Diesmal hab ich lang überlegt, was mein Thema für diesen Infobrief sein kann, dann ist es mir plötzlich eingefallen: FREUNDSCHAFT. Das Gute liegt - wie oft - so nah. Freundschaften in meinem Leben. Sofort sind Erlebnisse und Gefühle wieder da.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen und bei all den Erinnerungen an die Freundschaften in Ihrem Leben.



Andrea Parzefall  
[www.ich-über-mich.de](http://www.ich-über-mich.de)

## Biografiearbeit & Freundschaft



Ich erinnere mich... an meine allererste **Sandkastenfreundin**. Sie wohnte 3 Häuser weiter und wir finden beide, daß die Zeit sooo schnell vergangen ist. Das hat sie viele Jahre später – in unserer Grundschulzeit - in mein Poesiealbum geschrieben:



### Zum Andenken

*Reiß nie das Band der Freundschaft unüberlegt entzwei,  
denn bindest du such wieder,  
ein Knoten bleibt dabei.*

... an meine Freundinnen und Freunde in der **Schulzeit**.

Der gemeinsame Schulweg... das Warten an der Bushaltestelle mit „Gummizwist“ von der ersten bis zur letzten Minute... die lange Busfahrt über die Dörfer und später die Zugfahrt zum Gymnasium in der Stadt... Hausaufgaben abschreiben (lassen)... Klassenfahrten und Einkehrtage... Pausenbrote und Schuhe tauschen... das Picknick neben dem Feldweg oder die Radlausflüge.

... an meine Freundinnen und Freunde in der **Jugendzeit**.

Fußballplatz, Baggerweiher, Volksfeste... Freibad, Pizzeria... die ersten Reisen ohne Eltern... Disco... Kino... Tanz jeden Samstagabend (mit Live-Band). Alte Fotos zeigen, wie unbeschwert wir waren.

... an **(erste) feste Freundschaft.**

Jede freie Minute miteinander verbringen... lange Telefongespräche... Liebesbriefe... Herzklopfen... Schmetterlinge im Bauch und das sichere Gefühl, daß das nie enden wird.

... an Nachbarn und Freunde während der **Familienzeit.**

Gemeinsam „wageln“... Straßenfeste... Zaungespräche... Montagsfrühstück... Kaffeeklatsch... Mutter-Kind-Gruppe... Kindergarten... Familiengottesdienste und Geburtstagsfeiern.

...an meine **beste Freundin.**

Wir haben uns beim Schwimmkurs unserer Kinder kennengelernt, haben die freie Zeit zum Schwimmen genutzt und sind uns Trösterin, Mutmacherin und wertvolle Alltagsbegleiterin.

... an meine **Freundin in Vielem.**

STR und andere Fortbildungen... Reinhard-Mey-Konzerte... Assisi... Niederalteich und LebensMutig. „Couching“ (kein Schreibfehler!) mit Chips & Cola bei der Werkwoche in Schloss Hirschberg.

... an meine **KolleginFreundin „SLP“.**

Seit einem LebensMutig-Schreibseminar in Freising unterstützen wir uns im Lebensalltag gegenseitig mit biografischen Methoden: „Was würdest du als Trainerin im Seminar machen?“

**In Poesiealben, Mails, Briefen und alten Fotos  
erfahren wir viel über Freundschaften in unserem Leben:  
Was schätzen meine Freunde an mir – und was vielleicht nicht?  
Was wünsche ich mir von einer Freundschaft?  
Was tu ich dafür?**

Freundschaft gibt's auch im Beruf, im Ehrenamt oder in der Familie.  
Die Schwester wird zur besten Freundin, der Kollege zu einem guten Freund.  
Nach der oft (für alle!) anstrengenden Zeit in der Pubertät tut die "Freundschaft"  
zwischen Eltern und erwachsenen Kindern besonders gut.  
Oft sind (langjährige) Lebenspartner auch Freundin oder Freund.  
Mit jedem Umzug, mit jeder Lebensphase schlafen Freundschaften ein,  
manche werden vielleicht nach Jahren wieder geweckt.  
Neue kommen dazu und manche sind über lange Zeit geblieben.  
Ich persönlich bin gern mit Gott befreundet... mit ihm kann ich reden, ihn bitten und ihm danken.

Welche Freundschaften gehören zu Ihrem Leben?  
Welche sollen bleiben, welche brauchen ein „Update“?

# Infobrief Biografiearbeit

## Lieder über Freundschaft

Ein Freund, ein guter Freund (Heinz Rühmann), Glück ist, wenn du Freunde hast (Reinhard Mey)  
Gute Freunde kann niemand trennen (Franz Beckenbauer), You never walk alone (Mathou),  
Freunde (Pur), With a little help from my friend (Beatles)... welche fallen Ihnen noch ein?

## 16. WERKWOCHEN BIOGRAFIEARBEIT

4. bis 7. September 2023

**TreibGUT – Bruchstücke finden – einsammeln – sortieren**

Haus Werdenfels, Waldweg 15, 93152 Nittendorf, Anmeldung bis 06.08.2023

0049 (0)9404 9502-0, [anmeldung@haus-werdenfels.de](mailto:anmeldung@haus-werdenfels.de), [www.haus-werdenfels.de](http://www.haus-werdenfels.de)

## Literaturtipps

	<p><b>Franziska Klein. Freundschaft: Schön. Schmerzhaft. Lebenswichtig. 2022</b> Dieses Buch lädt ein zu einer inneren Reise – um den Beziehungshorizont zu erweitern und sich neu über den Wert und die Ausgestaltung von Freundschaft Gedanken zu machen.</p>
	<p><b>Sam McBratney. Weißt du eigentlich, wie wichtig Freunde sind? 2021</b> Der kleine Hase aus dem Weltbestseller »Weißt du eigentlich, wie lieb ich dich hab?« findet in der Fortsetzung der berühmten Bilderbuchgeschichte einen Freund.</p>

## Zitate & Aphorismen

**Freundschaft verdoppelt unsere Freude und halbiert unseren Schmerz.**

Marcus Tullius Cicero (106 - 43 v. Chr.), römischer Redner und Staatsmann

**Zur Freundschaft gehört: daß wir einander gleichen,  
einander in einigem übertreffen, einander in einigem nicht erreichen.**

Jean Paul (1763 - 1825), eigentlich Johann Paul Friedrich Richter, deutscher Dichter, Publizist und Pädagoge

**Verletze lieber den Freund durch Wahrheit, als die Freundschaft durch Lüge**

Alois Essigmann (1878 - 1937), österreichischer Schriftsteller

**Freundschaft ist wie eine Spur, die im Sand verschwindet,  
wenn man sie nicht beständig erneuert.**

aus Afrika

**Mögen die Scharniere unserer Freundschaft nie rostig werden.**

altirischer Segenswunsch



## Veranstaltungsempfehlungen

26.05.2023	<b>Da GEHT noch was!</b> Pilgertag für Menschen am Übergang in die nachberufliche Phase. Referentinnen: <b>Andrea Rosenegger, Silvia Nett-Kleyboldt</b> Veranstaltungsort: <b>von Teisendorf nach Höglwörth</b> Info & Anmeldung: <b>KBW Traunstein, Tel. 0861/ 6 94 95</b>
02.-04.06.2023	<b>Kompaktkurs für zukünftige Auftragsbiografen</b> Referent: <b>Dr. Andreas Mäckler</b> Veranstaltungsort: <b>Mohr-Villa München</b> Info & Anmeldung: <a href="https://www.meine-biographie.com/workshop-termine/">https://www.meine-biographie.com/workshop-termine/</a>
19.-21.06.2023	<b>Spuren suchen - Schätze finden.</b> Orientierungstage mit Biografiearbeit für Frauen* um die 30. Referentin: <b>Bianca Bär</b> Veranstaltungsort: <b>Studienzentrum Josefstal, Schliersee</b> Info & Anmeldung: <a href="https://josefstal.de/events/spuren_suchen_2023/">https://josefstal.de/events/spuren_suchen_2023/</a>
29.-30.06.2023	<b>Eine Kiste voller Erinnerungen.</b> Kreative Biografiearbeit. Referentin: <b>Karin Wimmer-Billeter</b> Veranstaltungsort: <b>Bildungshaus Batschuns (A)</b> Info & Anmeldung: <a href="http://www.bildungshaus-batschuns.at">www.bildungshaus-batschuns.at</a>
07.-08.07.2023	<b>Das Leben als Schatzkiste.</b> Ressourcenorientierte Biografiearbeit. Trainerin: <b>Sabine Sautter</b> Veranstaltungsort: <b>Evangelisches Bildungs- und Tagungszentrum Pappenheim</b> Info & Anmeldung: <a href="http://www.ebz-pappenheim.de">www.ebz-pappenheim.de</a>
14.-16.07.2023	<b>Mit Mut und Methode.</b> Kreative Methoden der Biografiearbeit. Referenten: <b>Dipl.-Päd. Andreas Stephan Barde; Dipl.-Theol. Ulrich Neubert</b> Veranstaltungsort: <b>Bildungshaus Neckarelz</b> Info & Anmeldung: <a href="mailto:info@bildungshaus-neckarelz.de">info@bildungshaus-neckarelz.de</a>
19.-21.07.2023	<b>Zwischen.Zeit – Vom kreativen Umgang mit den Übergängen des Lebens</b> Referentin: <b>Karin Nell, Dipl. Pädagogin und Coach</b> Veranstaltungsort: <b>Lernwerk Volkersberg</b> Info & Anmeldung: <a href="http://www.lernwerk-volkersberg.de">www.lernwerk-volkersberg.de</a>

## LebensMutige Seminare

Ausführliche Informationen zu unseren Veranstaltungen finden Sie auf [www.lebensmutig.de](http://www.lebensmutig.de)!

QR Code LebensMutig



Infobrief Biografiearbeit | Mai 2023 | Auflage: 1600  
Redaktion | Andrea Parzefall | [andrea.parzefall@lebensmutig.de](mailto:andrea.parzefall@lebensmutig.de)  
Herausgeber | LebensMutig – Gesellschaft für Biografiearbeit e.V.  
Sie können den InfoBrief bestellen bzw. abbestellen unter [infobrief@lebensmutig.de](mailto:infobrief@lebensmutig.de)