

# Infobrief Biografiearbeit

Liebe Leserin, lieber Leser!

Sommerzeit ist Urlaubszeit und für manche die Zeit, in der sie reisen, den Alltag hinter sich lassen, sich erholen und neue Eindrücke da und dort sammeln. Sommerzeit bedeutet aber auch für viele Arbeit, deshalb geht mein Dank an alle in der Hotellerie und Gastronomie, die sich zur Aufgabe

gemacht haben, den Menschen die freie Zeit möglichst angenehm zu machen. Viel Vergnügen beim Schwelgen in Urlaubserinnerungen oder in der Vorfreude!



Erika Ramsauer MTD | erika.ramsauer@lebensmutig.de |  
www.erikaramsauer.a

## URLAUBSZEIT



**Urlaub!** Für jeden Menschen bedeutet dieses Wort etwas anderes. Für manche ist ein Aufenthalt am Meer selbstverständlich, für manche bedeutet Urlaub ein unterwegs Sein am Berg, auf der Ebene,...

Für andere wiederum heißt Urlaub, dass sie eine Fernreise buchen oder unbekannte Städte besuchen. Manch eine:r verbringt die freien Tage am Balkon oder im Garten bzw. im örtlichen Schwimmbad oder am See.

Es gibt den Urlaub allein, den Urlaub mit der/dem Partner:in oder Freunden und den Urlaub mit der Familie, und es gibt diejenigen, die lieber Urlaub allein machen würden, um sich nicht nach anderen richten zu müssen und diejenigen, die sich nach einem Gegenüber im Urlaub sehnen.

Für uns alle bedeutet Urlaub aber eine **Unterbrechung des Alltags!!**

### Urlaubs- bzw. Freizeitbiografie

Rund um dieses Thema rankt sich Ihre persönliche **Urlaubs- bzw. Freizeitbiografie**, die es wert ist, angeschaut zu werden. Sie können z.B. einen Zeitstrahl (Timeline) aufzeichnen.

Nehmen Sie dazu ein DIN A 3 Papier (es können auch zwei zusammengeklebte DIN A 4 Blätter sein) im Querformat und zeichnen Sie eine gerade Linie in etwa in der Mitte des Blattes von links nach rechts. Am linken Ende der Linie machen Sie einen kleinen Strich und schreiben eine 0 darunter. Am rechten Ende des Striches zeichnen Sie bitte einen Pfeil, sodass es weitergeht. Nun teilen Sie diese Timeline - je nachdem wie alt sie sind - ein und zeichnen das Alter in Fünfer-Schritten ebenfalls ein. Das heißt 0,5,10,15,20, usw.

Jetzt lade ich Sie mit folgenden Impulsfragen in die Vergangenheit ein und bitte Sie, Ihre Erinnerungen auf der Timeline einzutragen:

- **Wo, mit wem und wie haben Sie die Ferien in der Kindheit verbracht?**
- **An welche schönen Situationen in den Ferien erinnern Sie sich gerne?**
- **Welche Urlaubsziele hatten Sie als Jugendliche:r?**

Die Situationen und erinnerten Orte bzw. Menschen schreiben Sie nun unterhalb des Zeitstrahles auf. Oberhalb der Linie können Sie die dazugehörigen Gefühle als Symbole einzeichnen.

Ich war z.B. als Kind jedes Jahr in den Pfingstferien an der oberen Adria und im Sommer an einem österreichischen See. Damit verbinde ich sehr schöne Erinnerungen, und in der Familie werden oft Ereignisse erzählt und damit aufgefrischt.

- **Wohin ging oder geht vielleicht die Urlaubsreise mit der eigenen Familie?**
- **Wo möchten Sie im Alter noch hinreisen und mit wem?**

Aber auch die **Ausflüge** an einzelnen freien Tagen dürfen auf dem Zeitstrahl vermerkt werden.

Nun bietet sich zusätzlich die **Ich erinnere mich-Übung** an. Jeder Satzanfang beginnt damit:

- ❖ **Ich erinnere mich an** Softeis mit Schokohaube in Kärnten, als wir lachend im Gras saßen und mit der Sonne um die Wette schleckten.
- ❖ **Ich erinnere mich**, dass ich aus dem Lunzer See in Niederösterreich herauskam und in Ohnmacht fiel. Ich hatte zu lange Zeit im kalten Wasser verbracht.
- ❖ **Ich erinnere mich an** zahlreiche Benjamin-Blümchen-Kassetten, die gehört wurden, um die Kinder im Auto bei Laune zu halten.

Wie anziehend, wie fesselnd sind  
doch Meer und Strand!

Wie verliert man sich in ihrer  
Einfachheit, ja in ihrer Leere.

(Walt Whitman)

## Souvenirs

Wie halten Sie es mit **Souvenirs**?

Es gibt so viel zu kaufen in den Urlaubsorten, was uns zuhause an den Urlaub erinnert. Viel Kitsch, aber vielleicht auch wirklich das eine oder andere schöne Stück, das die Erholung allein mit seinem Anblick verlängert. Vielleicht nehmen Sie auch Sand und Muscheln mit oder auch Steine. Mein leider schon verstorbener Onkel lebte in einem kleinen Dorf im Lungau in

Österreich und verbrachte am liebsten seine Zeit in den Bergen. Er beobachtete die Tourist:innen immer sehr argwöhnisch, wenn er das Gefühl hatte, deren Rucksack sei zu schwer. Sie könnten es doch wirklich wagen, Steine von seinen geliebten Bergen mit nach Hause zu nehmen. Er hatte nämlich die Befürchtung, dass dann nichts mehr für ihn übrig bleibt.

Betrachten Sie doch Ihre Wohnung, ob Sie vielleicht dort und da noch ein Stück aus dem Urlaub finden und setzen Sie es gekonnt in Szene.

Und nun **2 Fragen „to go“**. Diese können z.B. der Auftakt zu einem wunderbaren Gespräch mit der Nachbarin/dem Nachbarn sein:

- Beschreiben Sie mir doch einen Ihrer **Sehnsuchtsorte**, wo Sie hin wollen....
- Welche Eigenschaften hat **der/die ideale Reisepartner:in** für Sie?

## Das Urlaubsspiel

Ich lade Sie ein, zusammen mit Freund:innen ein **Urlaubsspiel mit Ihren schönsten Erinnerungen** zu spielen.

*„Ich war noch niemals in New York, ich  
war noch niemals auf Hawaii  
Ging nie durch San Francisco in  
zerrissenen Jeans.  
Ich war noch niemals in New York, ich  
war noch niemals richtig frei....“*

Jede:r bekommt eine kleine Din A 6 Karte und zeichnet schöne Urlaubsorte seiner/ihrer Biografie auf. Das kann der Lieblingsplatz im Naherholungsgebiet sein, die Abenteuerreise nach Amerika, der See der Kindheit und vieles mehr.

**Skizzieren Sie diese Orte auf der Karte und versehen Sie sie mit Nummern.** Nun können Sie sich entweder in der ganzen Runde oder auch im Zweiersetting die dazugehörigen Geschichten erzählen. „Erzähl mir mal



etwas von deiner Nummer 3!“ „Ja, da....“ Sie werden sehen, wie viele schöne Erinnerungen auch bei Ihnen erweckt werden. **Viel Spaß damit!**



Unser **3. Online-Zertifikatslehrgang Biografiearbeit mit biografischem Schreiben**

wurde am 16.06.2023 erfolgreich abgeschlossen. Unser letztes Modul war wieder vor allem all den wunderbaren Projektarbeiten und ihrer Präsentation gewidmet. Eine Bereicherung für uns alle! Auch drei Nachholerinnen hatten wir dabei, die sehr froh waren, in dieser Reihe abschließen zu können.

Herzliche Gratulation von Erika und ihrem wunderbaren Online-Team Claudia, Gesine, Ruth, Sylvie, Teresa und Tina. **Der nächste Online-Lehrgang startet im September 2023 und es gibt noch ein paar freie Plätze!**

**Kursabschluss 1. Onlinekurs für Erziehungsstellen**

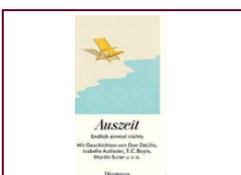
(Profi-) Pflegeeltern können oftmals nicht an einer Weiterbildung über mehrere Tage und Module teilnehmen, weil die Betreuung der Pflegekinder schwierig zu gewährleisten ist. Auf einem Fachtag des Evangelischen Erziehungsverbandes EREV 2021 entstand so der Wunsch nach einem



speziellen Angebot, um sich für die Biografiearbeit mit den Pflegekindern zu qualifizieren. Der 6 modulige Onlinelehrgang „Biografisch arbeiten – professionell handeln in Erziehungsstellen“ startete im Juni 2022 – in Kooperation mit dem EREV- und fand jeweils an drei aufeinanderfolgenden Vormittagen statt. Er bot so den Teilnehmenden die Möglichkeit, sich weiterzubilden, während die Kinder in Schule oder Kita waren. 15 Erziehungsstellenmütter und -fachberater\*innen schlossen nun erfolgreich den Kurs mit einem Zertifikat ab. Die Projekte zeigten eine bunte Vielfalt biografischen Arbeitens mit Pflegekindern, aber auch (Herkunfts-)eltern. Es gratuliert herzlich das Lehrtrainerinnenteam Birgit Lattschar, Karin Mohr, Sylvie Dellemann und Susanne Hölzl.



**Literaturtipps**



**Diogenes: Auszeit. Endlich einmal nichts.**

Geschichten zum Entspannen und Träumen von Glücksoasen, Sonnenjahren, etc. Mit diesem Büchlein gelingt es, dem Alltag zu entfliehen und die Uhr außer Kraft zu setzen.

	<p><b>Coppenrath. Wie eine Reise ans Meer – Gedanken zum Atemholen.</b> Ein kleines Geschenkbüchlein, das mit schönen Fotos und Gedichten verzaubert.</p>
	<p><b>Bindrum, Victoria. Muscheln sammeln für die Seele.</b> Häufig denken die Urlaubenden im Urlaub schon wieder an den Alltag, manche werden krank, weil der Körper loslassen kann. Jede:r von uns kann das Gefühl der Erholung jedoch selbst steuern – dauerhaft und auch überall.</p>

## Veranstaltungsempfehlungen

### Save the date!

Am 13. und 14. Mai 2024 findet im Zinzendorfhaus in Erfurt das nächste **Forum Biografiearbeit** statt. Wir wollen unsere "Lebenswelten und Beziehungswelten" mit der biografischen Brille anschauen. Als Referent\*innen / Workshop-Anbieter\*innen sind unter anderem dabei:

**Beate Mitzscherlich, Juliane Stückrad, Hubert Klingenberger, Sandra Deistler, Gesine Hirtler-Rieger**

<p>21.-25.08.2023</p>	<p>Vom Leben erzählen: Intensivkurs autobiografisches Schreiben Referent: <b>Dr. Stefan Kappner</b> Veranstaltungsort: <b>Biografiestudio Kappner in Wiesbaden</b> <b>Information &amp; Anmeldung:</b> <a href="https://biografika.de/schreibworkshops">https://biografika.de/schreibworkshops</a></p>
<p>09.09.2023</p>	<p>Journaling - wie Sie schreibend sich selbst stärken können Referentin: <b>Michaela Frölich M.A.</b> Veranstaltungsort: <b>Frankfurt/Main</b> <b>Information &amp; Anmeldung:</b> 069-92105-6678 Ev. Regionalverband</p>
<p>11.09.2023</p>	<p>Info-Veranstaltung online: Ausbildung zur Biografarin / zum Biografen 2024 Referentin: <b>Michaela Frölich M.A.</b> Veranstaltungsort: <b>Online via Zoom</b> <b>Information &amp; Anmeldung:</b> <a href="https://www.biographiezentrum.de/weiterbildung/ausbildung-zur-biographin-zum-biographen/">https://www.biographiezentrum.de/weiterbildung/ausbildung-zur-biographin-zum-biographen/</a></p>
<p>06. – 08.10.23</p>	<p>Biografieworkshop auf Mallorca   Referentin: <b>Verena Glaese</b> <b>Information &amp; Anmeldung:</b> <a href="https://www.dropbox.com/s/stwz0y1az002gae/Biografieworkshop-Mallorca.pdf?dl=0">https://www.dropbox.com/s/stwz0y1az002gae/Biografieworkshop-Mallorca.pdf?dl=0</a></p>
<p>24.10.2023</p>	<p>Autobiografisches Schreiben II (online) ReferentIn: <b>Michaela Frölich M.A.</b> Veranstaltungsort: <b>Online</b> <b>Information &amp; Anmeldung:</b> <a href="http://www.zww.uni-mainz.de">www.zww.uni-mainz.de</a></p>

## LebensMutige Seminare

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

QR Code LebensMutig



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