

Infobrief Biografiearbeit

August 2023

Liebe Leserin, lieber Leser!

Es ist Sommer, die Zeit des Lichtes und der Fülle, der glitzernden Glücksmomente, der Reisen und der Pausenzeit - und der Schmetterlingsgedanken.

Schmetterlingsgedanken – so nenne ich Antworten auf kleine Glücksimpulse:

Wo sammelst du Sonnenstrahlen ein?

Welches ist dein Lieblingswort?

Welche Erinnerung zaubert dir immer, sofort und jetzt ein Lächeln ins Gesicht?

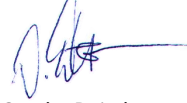
Die Metamorphose von der Raupe zum Schmetterling bietet eine Fülle an Inspiration für biografisches Arbeiten. Wussten Sie aber schon, dass auch der Frosch Sinnbild für Wandlung und Veränderung ist, sowie für Fruchtbarkeit, Entwicklung und Heilung? In den meisten Kulturen gilt der Frosch als Glücksbringer und ist dem Element Wasser und dem Wesen des Wassers zugeordnet.

In Mesoamerika galten Frösche sogar als glückverheißende Regengeister.

Sie denken als erstes an die kleinen, grünen Fröschelein? Regenwaldfrösche leuchten in intensiven, bunten und wilden Farben. Die weltweit verbreitete Froschfamilie umfasst mehrere hundert Arten, die sich alle ähneln und doch von der Größe, den Farbmustern bis zum spezifischen Quaken variieren.

Da ich kein Frosch bin, gebe ich den Fröschen lieber etwas zu trinken und setze sie ins Rampenlicht des Biografischen Arbeitens.

Ich wünsche Ihnen viel Freude und Inspiration bei der Sommerlektüre der Augustausgabe unseres Infobriefes Biografiearbeit und uns allen für die verbleibenden Sommertage Wetterfrösche, die nach oben klettern.



Sandra Deistler

info@atelierfuenf.de www.atelierfuenf.de

Was hat der Frosch mit Biografiearbeit zu tun?



Kermit, der Frosch, ist vermutlich der weltweit bekannteste Conférencier der Welt. Er bekam 2002 sogar einen eigenen Stern auf dem berühmten Walk of Fame in Hollywood. Er ist seit seinem ersten Auftritt 1955 die bekannteste Figur der Muppet Show, dessen Erfinder Jim Henson Kermit lange Zeit selbst spielte. Kermit hatte auch Auftritte in der Sesamstrasse. Welche Serien hast du als Kind oder Jugendliche:r gerne geschaut? Wer waren deine FilmheldInnen? Für was hast du eine Auszeichnung verdient?

Einige LeserInnen kennen vielleicht auch das afroamerikanische Mädchen Tiana aus dem Disney-Film *Küss den Frosch*. Dummerweise wird Tiana selbst zum Frosch, als sie sich

vom verzauberten Prinzen dazu überreden lässt diesen zu küssen um ihn von seiner Froschgestalt zu erlösen. Und dann gibt es auch noch den Froschkönig aus dem bekannten Märchen der Gebrüder Grimm, der der Königstochter verspricht: *Weine nicht, liebe Prinzessin. Ich kann dir deine goldene Kugel aus dem tiefen Brunnen wiederholen, wenn du willst. Was gibst du mir dafür?*

- Was ist dein Liebstes?
- Was war dein Lieblingsspielzeug?
- Was möchtest du Neues ausprobieren?
- Was ist dein Herzensprojekt?
- Was sind dir diese Dinge wert? Wie viel bist du bereit für dieses Glück zu geben?

Ein unliebsamer Satz meiner Kindheit, weitergegeben von meiner Mutter an mich ist: *Alles hat seinen Preis*. Ehrlich? Ist das wirklich so? *Nichts ist umsonst im Leben*. Noch so ein gewichtiger Glaubenssatz. Der Königsvater unterstützt dann auch noch die Forderungen des Grünlings mit erhobenem Zeigefinger: *Was man verspricht, muss man auch halten!* - Ihnen fallen sicher noch einige solcher Glaubenssätze Ihrer Kindheit ein, die dringend überprüft werden müssen. Ich schenke Ihnen hierzu folgende Frage:

Welches Glück kostet Sie nichts? Was macht Sie selbst oder einen anderen Menschen einfach so glücklich?

Der Frosch im Brunnen ahnt nichts von der Weite des Meeres (japanische Weisheit)

Falls Sie nicht mehr wissen, was der Froschkönig von der Prinzessin fordert, dann werfen Sie doch wieder einmal einen Blick in ein Märchenbuch. Welches Märchen wollten Sie als Kind immer und immer wieder vorgelesen bekommen? Vielleicht haben

Sie es auch selbst immer wieder gelesen, wie ich? Und falls Sie keine Märchen kennen sollten, dann ist es nie zu spät für Märcheninseln. So grausam uns Erwachsenen Märchen manchmal erscheinen, auch Ihr Inneres Kind wird die Gewissheit lieben: Das Gute gewinnt immer. Darauf ist Verlass.



Die Analytische Psychologie mit ihrem Begründer C.G.Jung sieht in der goldenen Kugel das bewusste Selbst – die Identität, die im Brunnen und damit in den Tiefen der Unbewusstheit verloren geht. Nicht mehr zu wissen, wer man ist, mit welchen Werten, Wünschen und Zielen man noch im Einklang ist und in welche Richtung die eigene Lebensreise konkret weitergehen soll, sind Themen von Übergangszeiten.

Im Märchen *Der Froschkönig oder der eiserne Heinrich* ist vor allem der Übergang vom Kind in das Erwachsenenleben angesprochen. Junge Frauen finden gleichaltrige, junge Männer wenig attraktiv. Männliche Mitmenschen gleichen in dieser Zeit schon irgendwie Fröschen. Doch auch im späteren Erwachsenenalter bleiben Lebensphasen nicht aus, die das

Selbstbild ins Wanken bringen und wir den berühmten Roten Faden scheinbar verlieren. Mit diesem beschäftigen wir uns in der Biografiearbeit, die besonders in Zeiten der Veränderung und des Wandels wirksam ist. Biografisches Arbeiten bietet wertvolle Unterstützung sich selbst (wieder) bewusst zu werden und das Ureigene zu erkennen und wertzuschätzen. Mit dem Verlust des goldenen Balls geht etwas zu Bruch. Vielleicht ist es die Kindheit, Verbundenheit mit Menschen oder zur Natur, die Schönheit, - auf jeden Fall eine heile Welt. Doch Leben bedeutet stetige Entwicklung und Veränderung.

Vater und Frosch haben im Märchen ab einem gewissen Punkt nichts mehr zu melden. Der Prinzessin reicht es mit der Fremdbestimmung. Sie wird zur Frau, zur Königin ihrer Selbstbestimmung. Sie erduldet nicht mehr. Sie wird zur aktiv Handelnden und übernimmt Selbstverantwortung. So wird auch der Frosch erlöst und wieder zu einem Menschen. Auf den erwachsenen Mann wartet sein Königreich. Von nun an erkennen sich Mann und Frau selbst in ihrem Anderssein und im Besonderen auf Augenhöhe, der Grundvoraussetzung einer gelingenden Partnerschaft.

Aufgrund seiner drei Entwicklungsstufen (Laich – Kaulquappe – Frosch) wurde der Frosch in vielen Kulturen zum Sinnbild für Fruchtbarkeit und Symbol von Erneuerung und Wiedergeburt. Die drei Entwicklungsstadien Jugend, Erwachsenenleben und Alter verkörperte der Frosch für die Kelten. Durch ihn wurden die Wassergeister geehrt und gerufen. Im Hinduismus ist er Weltenstütze. Im alten Ägypten war er das heilige Tier der froschköpfigen Göttin Heket, der Göttin der Geburt, Tochter des Sonnengottes Ra. Dass der Frosch die Macht hat das Unbewusste ins Bewusstsein zu bringen, verwundert deshalb kaum. Die Sonne schenkt der Finsternis Licht. Für Glück und Reichtum steht er im Feng Shui. Auch mit der griechischen Aphrodite, der römischen Venus, wird er in Verbindung gebracht.

Hüpft das nächste Mal ein Frosch in Ihr Leben, so denken Sie an seine Botschaft: Er ist ein Wesen der Emotionen und der Intuition, der Weiterentwicklung mit metamorphischer, wandelnder Kraft.

Sei immer du selbst. Und nimm dich selbst nicht zu ernst. Und hüte dich vor Ratschlägen von Experten, Schweinen und Abgeordneten. (Kermit, der Frosch)



- Welche Farbe hat der Frosch in deinem Hals?
- Wie viele Frösche hast du geküsst?
- In wie viele warst du verliebt?
- Wer ist Königskind und wer ist der Frosch?
- Darf sich ein Frosch wie ein König benehmen?
- Wie wird ein Königssohn zum Frosch?
- Welche Kompetenzen braucht eine Frau um einen Frosch erlösen zu können?
- Was macht einen Mann zu einem wahren König?

Quellen: <https://spruch-archiv.com> / <https://kino.de> / sandammer.at / <https://inana.info/blog> / <https://liebwohl.de> / J.Ruland, Krafttiere begleiten dein Leben



Literaturtipps

	<p>Teresa A.K. Kaya / Hans Kahlau (2021): Praxisbuch lebendige Biografiearbeit mit Märchen Weinheim: Beltz Juventa</p> <p>Märchen geben vielen Menschen Anlass, über das eigene Leben nachzudenken und Erlebtes zu verarbeiten. Damit bieten sie einen reichen Fundus für die methodisch angeleitete Biografiearbeit in Gruppen- und Einzelsettings.</p> <p>ohne Frösche</p>
	<p>Sandra Deistler (2023): Praxisbuch kunsttherapeutische Biografiearbeit . Weinheim: Beltz Juventa</p> <p>Das Buch verwebt Methoden und Ansätze aus der Kunsttherapie und der Biografiearbeit</p> <p>mehr von mir</p>
	<p>Jeanne Ruland (2017): Krafttiere begleiten dein Leben Darmstadt: Schirner Verlag</p> <p>Nicht nur Hund und Katze können uns nahestehen, auch Panther, Fuchs oder Krokodil halten wichtige Botschaften für uns bereit. Tiere sind Boten der Geistigen Welt und in allen Kulturen mit uns Menschen verbunden.</p> <p>Spannende Informationen über mehr als 140 Tiere</p>

Veranstaltungsempfehlungen

<p>13.10.23 18 Uhr – 15.10.23 13 Uhr</p>	<p>So ist mein Leben gewebt: Kreatives biografisches Schreiben und textiles Gestalten ReferentIn: Gesine Hirtler-Rieger & Waltraud Eulenstein Veranstaltungsort: Haus Werdenfels Information & Anmeldung: www.haus-werdenfels.de</p>
<p>25.10.2023 - 27.09.2024</p>	<p>Biografiearbeit mit Menschen mit Handicap in 5 Modulen Referent: Karlheinz Arndt Veranstaltungsort: Haus Werdenfels Information & Anmeldung: https://www.keb-regensburg.de/bildungsprojekte/familie-beziehungen-generationen/biografiearbeit/</p>
<p>05.10.23 – 08.10.23</p>	<p>Biografisches Schreiben im Kloster Referent: Dr. Andreas Mäckler Veranstaltungsort: Kloster Frauenwörth (Fraueninsel/Chiemsee) Information & Anmeldung: https://www.meine-biographie.com/workshop-termine/</p>
<p>20.10.2023</p>	<p>Schnapp dir eine neue Methode Trainerinnen: Susanne Hölzl und Nadja Graeser Veranstaltungsort: Haus der Katholischen Kirche Stuttgart Information und Anmeldung: www.eaew.de</p>

LebensMutige Seminare



Herzlichen Glückwunsch!

Zum siebten Mal hat ein Lehrgang Biografiearbeit der EAEW in Kooperation mit LebensMutig im Stuttgarter Raum stattgefunden. Dieses Mal konnten alle 6 Module wieder präsent stattfinden. Am 23. und 24. Juni präsentierten 10 Teilnehmer*innen wieder sehr unterschiedliche Projekte, z.B. Biografiearbeit als offenes Angebot für Frauen an der VHS, ein biografischer Nachmittag für Menschen in der Nachbarschaft und eine biografische Wanderung mit Freund*innen zum 60. Geburtstag. Herzlichen Glückwunsch allen Absolvent*innen und viel Freude bei der Umsetzung der Biografiearbeit! (Nadja Graeser)

Ein neuer Lehrgang der EAEW „Fortbildung Biografiearbeit“ startet im April 2024 und es sind noch einige Plätze frei.

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

QR Code LebensMutig



Infobrief Biografiearbeit | August 2023 | Auflage: 1600
Redaktion sandra.deistler@lebensmutig.de
Herausgeber | LebensMutig – Gesellschaft für Biografiearbeit e.V.
Sie können den InfoBrief bestellen bzw. abbestellen unter infobrief@lebensmutig.de