

Infobrief

Biografiearbeit

Januar 2024

Liebe Leserin, lieber Leser!

Ein neues Jahr hat begonnen, verbunden mit vielen Hoffnungen und Wünschen. Jedem Anfang wohne ein Zauber inne, so Hermann Hesse in seinem wohl bekanntesten Gedicht „Stufen“.

Zu jedem Leben gehören aber auch Abschiede, und niemandem bleibt Trauer erspart.

Trauern kostet Kraft, wir können davor nicht weglaufen. Doch jede und jeder wird einen Weg finden, mit dem Verlust umzugehen. Auf welche Weise Biografiearbeit Trauernde dabei unterstützen kann, ist Thema dieses Infobriefs.

Silvia Ruhland silvia.ruhland@lebensmutig.de

Vom Trauern und dem Trost der Erinnerung

Wie ein Mantel aus Blei, der auf den Schultern lastet – so kann sich Trauer anfühlen. Sie drückt nieder, raubt den Schlaf, nimmt den Appetit, macht sprachlos. Bei den einen bleiben die Augen im ersten Schock trocken, andere können nicht aufhören zu weinen. Trauer hat viele Gesichter. Doch im Alltag sind Trauernde nahezu unsichtbar. Althergebrachte Rituale verschwinden, viele Menschen bleiben mit ihrem Kummer allein. Internet-Foren werden für manche hilfreich sein, andere finden eine Trauergruppe vor Ort, etwa in der Kirchengemeinde. Biografiearbeit kann ebenfalls einen Beitrag leisten, Lebensmut zurückzugewinnen. Den Schmerz werden solche Angebote nicht nehmen, aber sie bieten einen geschützten Raum, in dem die Trauernden sich aufgehoben fühlen und mit all ihren oft widerstreitenden Gefühlen ernstgenommen werden. Gerade die Begegnung mit anderen, ähnlich Betroffenen tut gut. Denn wer die Trauer verdrängt, nur schnell wieder funktionieren will, erweist sich keinen Gefallen.



Als Einstieg und zum Miteinander-ins-Gespräch-kommen in einer Gruppe eignen sich zum Beispiel Motivkarten, die auf einem Tisch oder in der Mitte eines Stuhlkreises ausgelegt werden. Die Karten sollten ein breites Spektrum an Motiven und Gefühlswelten abdecken. Dafür gut geeignet sind meiner Erfahrung nach Kunstpostkarten. Eine andere Möglichkeit: Die Kursleiterin sucht Zitate zum Thema Tod und Abschied aus, und jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer greift einen

Spruch heraus, der sie/ihn berührt (oder vielleicht auch einen inneren Widerstand hervorruft). Dann sagt, wer das möchte, warum sie/er gerade diese Karte, dieses Zitat ausgewählt hat.

Der erste Abschied

Biografiearbeit richtet den Blick immer auch auf den eigenen Lebensweg, die eigenen Erfahrungen. Beim Thema Trauer liegt es nahe, den Umgang mit Sterben, Tod und Trauer in der Herkunftsfamilie und dem Kindheits-Umfeld zu reflektieren. Mögliche Fragen:

- Welcher Mensch (oder: welches Haustier) ist gestorben?
- Wie nahe stand mir die/der Verstorbene?
- Wie alt war ich, als der Todesfall sich ereignete?
- War ich bei der Beerdigung dabei? Warum bzw. warum nicht?
- Mit wem konnte ich über das Thema Tod und/oder über meine Trauer sprechen?

Edelstein-Momente sammeln

Wenn wir einen Menschen verloren haben, tut jede Erinnerung erst einmal weh. Alles, was uns an die verstorbene Person denken lässt, macht den unwiederbringlichen Verlust stets aufs Neue spürbar. Im Lauf der Zeit, ganz langsam, nur nach und nach, lassen sich Erinnerungen dann aber sogar als Kraftquelle nutzen. Welche gemeinsamen Erlebnisse tauchen aus dem Gedächtnis auf? Welche Begebenheit zaubert ein Lächeln hervor? Solche Edelstein-Momente gehören in die Schatzkiste unseres Lebens. Um sie festzuhalten, bietet sich eine Methode aus dem biografischen Schreiben an: spontan notieren, was einem in den Sinn kommt, und zwar jeweils beginnend mit den Worten: „Ich erinnere mich“. Dieser stereotype Anfang senkt die Hemmschwelle, eine Erinnerung zu Papier zu bringen. Man muss nicht erst nach den richtigen Anfangsworten suchen, sondern kommt gleich ins Schreiben.

Proviant-Rucksack packen

Eine andere stärkende Methode ist es, einen imaginären Rucksack zu packen. Dort hinein kommt alles, was der verstorbene Mensch dem Hinterbliebenen mitgegeben hat, alle Geschenke im übertragenen wie im Wortsinn. Wovon kann ich zehren? Welche Eigenschaften, welche Tugenden kann ich mir von ihm abschauen? Welches Sprichwort, welche Lebensweisheit habe ich von ihm gehört? Was habe ich von ihm gelernt – ganz praktisch und fürs Leben im Allgemeinen?

Brief aus der Zukunft schreiben

Die Anregung lautet: Versetze dich gedanklich fünf Jahre in die Zukunft und schreibe dir von dort aus selbst einen Brief. Schildere so konkret wie möglich, wie dein Leben nun aussieht: Wo lebe ich? Allein oder mit anderen zusammen? Was unternehme ich in meiner Freizeit? Welche persönlichen Kraftquellen zapfe ich an, wenn ich mal durchhänge? Was und wo arbeite ich? Welche Freundinnen und Freunde sind mir nah? Wer nicht gern schreibt, kann die Zukunftsvision als Collage gestalten oder ein Bild malen.



Die genannten Beispiele geben einen kleinen Einblick, auf welche Weise Biografiearbeit im Rahmen von Gruppen- oder Einzelbegleitung Trauernden unterstützen kann. Doch Achtung: Biografiearbeit darf (und will) niemals Therapie sein. Kursleiterinnen und Kursleiter haben gerade im sensiblen Bereich der Trauerbegleitung eine hohe Verantwortung.

Zitate & Aphorismen

„Mögen die Gewichte des Leids, das dich niederdrückt, durch zwei starke Engel aufgefangen werden.“ (Irischer Segensspruch)

„In Augenblicken der Verzweiflung zählt nicht, was richtig oder falsch ist, sondern was uns hilft weiterzuleben.“ (Romain Gary)

„Wer im Gedächtnis seiner Lieben lebt, der ist nicht tot, der ist nur fern; tot ist nur, wer vergessen wird.“ (Immanuel Kant)

„Leuchtende Tage. Nicht weinen, dass sie vorüber. Lächeln, dass sie gewesen.“ (Rabindranath Tagore)

„Lehre uns bedenken, dass wir sterben müssen, auf dass wir klug werden.“ (Psalm 90)

Literaturtipps



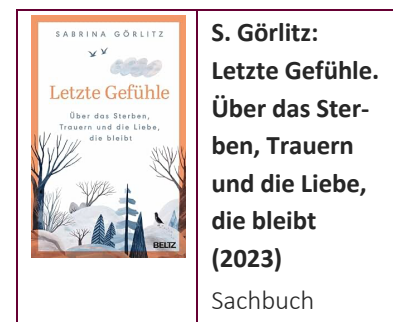
Gabriele von Arnim: Das Leben ist ein vorübergehender Zustand (2021)

Abschied vom Ehemann



Katharina v. d. Gathen und Anke Kuhl: Radieschen von unten (2023)

Kinderbuch über den Tod



S. Görlitz: Letzte Gefühle. Über das Sterben, Trauern und die Liebe, die bleibt (2023)

Sachbuch

Zwei Lehrgänge „Biografiearbeit“ erfolgreich abgeschlossen:



Bereits am 9. Dezember 2023 erwarben die Teilnehmenden des Lehrgangs des Kath. Bildungswerks Innsbruck ihre Zertifikate. Die große Bandbreite der Praxisprojekte von der Arbeit mit Studierenden bis hin zu Hochaltrigen, als Einzelcoaching und als Arbeit mit Gruppen zeigte wieder die vielfältigen Möglichkeiten von Biografiearbeit auf. Wir gratulieren!

In diesem Januar haben acht Teilnehmerinnen den nun dritten **Abend-Online-Lehrgang Biografiearbeit** beendet und das Zertifikat „Trainerin für Biografiearbeit“ erhalten. Spannende Abschlussprojekte beschäftigten sich unter anderem mit „Reiseträumen und Traumreisen“, „Genusszeiten im Weihnachtstrubel“, „Beziehungen“ oder „Herbstgenüssen“ und zeigten eine große Spannweite biografischen Arbeitens mit verschiedenen Zielgruppen auf. Es gratuliert das Lehrtrainerinnen-Team Susanne Hölzl, Birgit Lattschar, Dagmar Köhler und Sylvie Dellemann. Der nächste Abend-Online-Lehrgang startet im April 2024.



Veranstaltungsempfehlungen

8.2.2024 18:30 bis 20.00	Meditatives Schreiben ... für die Seele ReferentIn: Michaela Frölich M. A. Veranstaltungsort: Online via Zoom Information & Anmeldung: www.schreibatelier-froelich.de
14., 21., 28.2. und 6.3.2024 17:00 – 18:30	Der Hoffnung entgegen schreiben – Online-Schreibwerkstatt in der Fastenzeit ReferentIn: Gesine Hirtler-Rieger Veranstaltungsort: Online via Zoom Information & Anmeldung: www.eaew.de
12. - 19.3. und 9. - 13.4.2024 18.30 - 20:00	Ausbildung zur Biografin / zum Biografen ReferentIn: Dr. Andreas Mäckler und Michaela Frölich M.A. Veranstaltungsort: Online via Zoom Information & Anmeldung: info@biographiezentrum.de
14. - 15.3.2024 09:00 - 16:30	Das Leben als Schatzkiste. Ressourcenorientierte Biografiearbeit mit Frauen ReferentIn: Sabine Sautter Veranstaltungsort: FrauenTherapieZentrum München Information & Anmeldung: https://ftz-muenchen.de/das-leben-als-schatzkiste/
11. - 14.4.2024	Die Älteste sein oder der Jüngste oder Sandwich ... ReferentIn: Angelika Kamlage Veranstaltungsort: Kloster Bad Wimpfen Information & Anmeldung: www.foto-exerziten.de

LebensMutige Seminare

Ausführliche Informationen zu unseren Veranstaltungen gibt es auf www.lebensmutig.de!
Ab sofort finden Sie uns auch auf Facebook, Instagram und LinkedIn.

QR Code LebensMutig



Infobrief Biografiearbeit | Januar 2024 | Auflage: 1600
Redaktion | Silvia Ruhland | silvia.ruhland@lebensmutig.de
Herausgeber | LebensMutig – Gesellschaft für Biografiearbeit e.V.
Sie können den InfoBrief bestellen bzw. abbestellen unter infobrief@lebensmutig.de