

# Infobrief Biografiearbeit

Liebe Leserin, lieber Leser!

Es ist Sommer, und viele Menschen sind mit ihren Partner:innen und Familien in Urlaub. Große Erwartungen und Hoffnungen werden in diese gemeinsame Zeit gelegt. Es soll bereichernd und schön sein. Grund genug, sich das Thema „Familie und Beziehung“ etwas näher anzuschauen, denn immer wieder ist es

auch eine Herausforderung, allen Mitgliedern gerecht zu werden bzw. dass jede:r zu ihrer:seiner Erholung kommt.



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

## Urlaubszeit = Familienzeit = Beziehungszeit!?



### Die Vielfalt an Beziehungen

„Der Sinn von Beziehungen liegt darin, dass sie Sinn ermöglichen.“

(frei nach Wilhelm Schmid)

Lassen Sie uns das **Thema Familie und Beziehung** als Erstes einmal prinzipiell betrachten. In der jüngeren Zeit ist die Beziehungslandschaft **vielfältig und bunt** geworden. Neue Formen des Zusammenlebens sind entstanden und alle in der Gemeinschaft Lebenden sind aufgefordert, die Beziehung immer wieder so zu gestalten, dass sich möglichst alle wohl fühlen und Erfüllung und Sinn erfahren können. Gerade hier

ist es hilfreich, sich mit der eigenen Biografie zu beschäftigen. Jede:r bringt **Erlebnisse und Erfahrungen** aus dem bisherigen Leben mit in die neue Beziehung/Familie.

Die Welt ist gerade in einem Umbruch, was die Rolle der Frau und des Mannes betrifft, und immer mehr Menschen verweigern die Zuschreibung bestimmter Eigenschaften an ein Geschlecht. Wichtig wäre es, wenn all die guten Eigenschaften bei allen Menschen gefördert würden, dann würde nicht nur Mädchen zum Beispiel empfohlen „Nehmt euch den Raum und seid selbstbewusst!“, sondern auch Jungen bekämen Empfehlungen wie „Sei auch mal empfindsam und weinerlich“.

Biografien von Frauen und Männern haben sich in den letzten Jahren sehr erweitert und sind individueller geworden. Queere Lebensentwürfe sind dazugekommen. Ein Blick auf die Diversität –

Geschlechtervielfalt lohnt sich auf alle Fälle. **Denn was ist schon „normal“?** Haben Sie darüber schon einmal nachgedacht?

„Was ist bitte noch normal? Dies gilt lt. Leslie Seymour auch für den Bereich queerer Identitäten, die es nach Jahrzehnten (oder gar Jahrhunderten) geschafft haben, mit viel Mut, Engagement und Durchsetzungsvermögen, ihren Platz in der Gesellschaft zu etablieren und auf die Diversität von Lebensgestaltung aufmerksam zu machen: Alles ‚ganz normal‘! Gleichzeitig wird deutlich, dass die Akzeptanz gelebter Diversität stets eine offene und auch kritische Auseinandersetzung braucht, ohne sich den Räumen zu verschließen, in denen Menschen ihren Anschauungen und ihrem Selbstverständnis Zugang verschaffen und dies leben können.“

## Partnerschaften

Wenn zwei oder mehrere Menschen zusammenkommen, um das Leben mittel- oder auch langfristig miteinander zu verbringen, bedarf es auch immer wieder der bewussten Auseinandersetzung mit dem biografischen Gewordensein. Überlegen Sie sich Ihre Antworten zu folgenden Fragen und tauschen Sie sich anschließend mit Ihrer/Ihrem/Ihren Partner:innen dazu aus:

- Welche Lebensziele, Sehnsüchte und Träume habe ich?
- Welche für mich hilfreichen Alltagsrituale kenne ich?
- Welche Werte standen und stehen für mich im Vordergrund?
- Welche Ängste und Verletzungen begleiten mich und wie ging bzw. gehe ich damit um?
- Wie schaut das Schöne und Bajahenswerte im Leben für mich aus?

## Familie

Paarbiografien sind einem ständigen Wandel unterworfen. In jeder Beziehungsform gibt es Herausforderungen, Wenden und Chancen. Bestenfalls können alle Beteiligten im Laufe der Beziehung daran wachsen. Eine besondere Situation stellt natürlich die **Familiengründung** dar. Vieles ändert sich und Ziel ist es, Kindern und Jugendlichen in der Familie ein geschütztes Aufwachsen zu ermöglichen. Wenn unterschiedliche, bereits bestehende, Familien aufeinandertreffen und sogenannte Patchworkfamilien daraus werden, ist es eine besondere Herausforderung, die unterschiedlichen Lebensweisen auf einen gemeinsamen guten Nenner zu bringen. Dies zeigt sich auch bei den Themen Feiern, Freizeit und Urlaub.

## Beziehung, Familie und Urlaub

Nehmen wir an, ein Mann oder eine Frau lernt eine Frau oder einen Mann oder auch umgekehrt kennen. Sie werden ein Paar. Wenn nun dieses Paar sehr unterschiedlich aufgewachsen ist, stellt sich – zum Beispiel bei **Feiern und Festen** oder auch beim Thema **Urlaub** – die Frage, welche Rituale beibehalten werden. Vielleicht möchte jeder Teil das eigene Gewohnte beibehalten. Falls es zu keiner Einigung oder Lösung kommt, macht es vielleicht Sinn, eine neue Form des Feierns oder Urlaub Machens zu finden, die besser zu dieser neuen Konstellation passt. Wenn eine:r der Partner:innen vielleicht auch ein Kind mit in die Beziehung bringt, ist es wichtig, dass niemand in seinen Bedürfnissen und Wünschen übersehen wird. Auch hier ist vielleicht eine abwechselnde Handhabung sinnvoll. Bei größeren Kindern sollten die Wünsche der Kinder einbezogen werden und deren Sichtweise auf die Familie. Hier hilft eine gute Kommunikation, um die Bedürfnisse aller abzuwägen und zu berücksichtigen.



## Thema Urlaub:

Zuerst kann einmal eine Liste erstellt werden, in der alle Familienmitglieder, die bei diesem Projekt „Urlaub“ dabei sein werden, sich Gedanken dazu machen:

- Was erhoffe ich mir vom gemeinsamen Urlaub?
- Welche Bedürfnisse habe ich und möchte ich zumindest teilweise erfüllen?
- Wie viel Zeit für das Eigene brauche ich?

Danach wird gemeinsam geschaut, welches Ziel ins Auge gefasst wird: die Berge, das Meer, ein See, ein Städtetrip, Urlaub auf Balkonien,....

Wenn kein Konsens zu finden ist, macht es vielleicht Sinn dieses Jahr ein Ziel und im nächsten Jahr das nächste ins Auge zu fassen. Gerade beim Thema Urlaub ist es wichtig, dass alle, die mitfahren, auch mitreden dürfen. Denn nur so kann der Urlaub erholsam und zufriedenstellend werden.

Wenn Sie dann in Ihrem Urlaub z.B. in der Früh oder auch am Abend Zeit für sich haben, könnten Sie Ihre Gedanken in ein Urlaubstagebuch einfließen lassen.

- Was hat Ihnen am letzten Tag besonders gefallen?
- Wofür sind Sie gerade dankbar?
- Was möchten Sie heute riechen, sehen, schmecken, fühlen....?

Dieses Schreiben kann zu einem bewussteren Erleben der Tage führen und hilft auch, die Erlebnisse und die Erholung mit nach Hause in den Alltag zu nehmen.



## Unser 4. Online-Zertifikatslehrgang Biografiearbeit mit biografischem Schreiben

wurde am 08.06.2024 erfolgreich abgeschlossen. Unser letztes Modul war wieder vor allem all den wunderbaren Projektarbeiten und ihrer Präsentation gewidmet. Eine Bereicherung für uns alle!



Herzliche Gratulation von Erika und ihrem wunderbaren Online-Team Gesine, Ruth, Sylvie, Tina und Annette. Der nächste Online-Lehrgang startet im September 2024. **Freie Plätze gibt es im Lehrgang ab September 2025.**

## Kursabschluss in Mülheim/NRW

15 Fachkräfte der Pflegekinderhilfe freier und öffentlicher Träger sind seit dem 26.6.2024 „Trainer\*innen für Biografiearbeit“. Der Kurs wurde in Kooperation mit dem Landschaftsverband Rheinland sowie dem Landschaftsverband Westfalen-Lippe von November 2023 bis Juni 2024 durchgeführt. Die Projekte zeigten eine weite Spanne biografischen Arbeitens mit Pflegekindern, (Pflege-) Eltern sowie Kolleg\*innen. Es wurden Lebenslinien erarbeitet, biografische Lebenstorten gebacken, Lebensspaziergänge unternommen, Stärken gesucht und vieles mehr. Ein Projekttitle und Fazit aller: „Bock auf Bio“. Das Lehrtrainerinnenteam Birgit Lattschar, Karin Mohr und Susanne Hölzl gratuliert herzlich!



## Literaturtipps

	<p><b>Klingenberger. Ramsauer. Seymour</b>  <b>Biografiearbeit mit Paaren und Familien (10/24).</b></p> <p>Beziehungen und Familien sind vielfältig und bunt, ihre Strukturen im Wandel begriffen. In solch vielfach variablen Konstellationen des Zusammenlebens ist die Beschäftigung mit dem eigenen Leben wichtig, sich den eigenen biografischen Weg bewusst zu machen nicht selten von essenzieller Bedeutung. <b>Neben grundlegenden Begriffen der Biografiearbeit richtet das Buch einen speziellen Blick auf Biografien von Frauen, Männern und queeren Personen sowie die zentralen Phasen der Paar- und Familiengeschichten und -entwicklungen.</b></p>
	<p><b>Hoffman. Asquith. Du gehörst dazu (2018. 5. Aufl.).</b></p> <p>Familien gibt es in allen Größen und Formen. Kleine, große, mittelgroße. Manche fahren in den Ferien weit weg, andere machen Urlaub zuhause. So viele Farben wie der Regenbogen hat, so unterschiedlich kann das Zusammenleben sein. Und wir alle gehören dazu.</p> <p>Liebevoll gestaltetes Bilderbuch für Groß und Klein. Es gibt viel zu entdecken!</p>

## Veranstaltungsempfehlungen

<p>17.09.2024</p>	<p><b>Online-Methodenschnäppchen „Ich packe meinen Koffer...“ Reisen in der BA</b>                  ReferentIn: Elisabeth Hölscher Veranstaltungsort: online über Zoom                  Information &amp; Anmeldung: <a href="http://www.eaew.de">www.eaew.de</a></p>
<p>24.09.2024</p>	<p><b>Mit Männern biografisch arbeiten – 1. Erfahrungs- und Vernetzungstreffen</b>                  Referenten: G. Sander &amp; H. Kahlau Veranstaltungsort: CVJM-Gebäude, Stg.                  Information &amp; Anmeldung: <a href="mailto:gerd.sander@posteo.de">gerd.sander@posteo.de</a></p>
<p>11.10.2024</p>	<p><b>„Unterwegs mit dem Art Journal“ – Schreiben, sammeln und skizzieren im im Museum</b>                  ReferentIn: Petra Dahlemann Veranstaltungsort: Staatsgalerie und Hospitalhof Stuttgart                  Information &amp; Anmeldung: <a href="http://www.hospitalhof.de">www.hospitalhof.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 | August 2024 | 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)