

Infobrief Biografiearbeit

November 2024

Liebe Leserinnen und Leser,

„Wir können über das Leben nichts wissen, es sei denn, wir erzählen Geschichten“. Dieses Zitat von Hannah Arendt begleitet mich und meine Biografiearbeit schon lange und es passt gut zu diesem Infobrief voller Büchern von Lebensgeschichten – gezeichnet als Graphic

Novel, geschrieben oder aufgezeichnet. Viele neue Einsichten und spannende Begegnungen wünsche ich Ihnen und euch bei der Entdeckungsreise!



Birgit Lattschar | post@birgit-lattschar.de

Lesen? Lesen!



Ellen Matzdorf ist Hebamme und Bestatterin und ihres Wissens die erste Person, die diese beiden Berufe in Deutschland gleichzeitig ausübt. Nach Umwegen über die Studienrichtungen Jura, Politik und Germanistik fand sie mit 30 Jahren ihren Beruf und ihre Berufung als Hebamme. Sie arbeitete als freiberufliche Beleghebamme, bis sie eines Tages das Sterben eines Neugeborenen erlebte und merkte, wie allein die trauenden Eltern in dieser Ausnahmesituation waren. Und dachte: es muss auch anders gehen. Eltern muss diese schwere Zeit so erträglich wie möglich gemacht werden, sie sollen selbstbestimmt ohne unsinnige bürokratische Vorgaben Abschied nehmen dürfen. In „**Vom ersten bis zum letzten Atemzug. Deutschlands erste Hebamme & Bestatterin über selbstbestimmtes Leben & Sterben.**“ erzählt sie ihren Lebensweg. Von den schwierigen Startbedingungen der eigenen Kindheit, vom Schweren und Leichten, von Schwangerschaften, Geburten, dem Abschied nehmen und dem Tod. Das letzte Kapitel des Buches heißt: „Mut zum Leben, keine Angst vor dem Tod“ und das ist die Botschaft, die es transportiert. Lesen!

ZS Verlag | 22,99 € | 2023

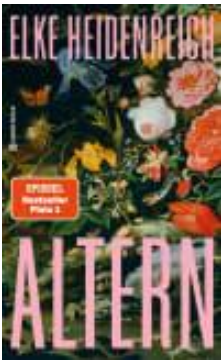


Auf dem Wühltisch der Bahnhofsbuchhandlung entdeckt habe ich „**Was würdest du tun? Wie uns das bedingungslose Grundeinkommen verändert**“ (noch gar nicht alt und schon remittiert!) **Michael Bohmeyer** sammelte 2014 per Crowdfunding 12 000 €, die er als bedingungsloses Grundeinkommen von 1000 €/Monat verlor. Er gründete den Verein „Mein Grundeinkommen“, durch den mittlerweile bereits über 1800 Menschen ein solches gewonnen haben. Wie verändert das ein Leben? Was macht man anders, wenn eine solide Grundfinanzierung monatlich garantiert ist, für die man nichts tun muss? Gemeinsam mit **Claudia Cornelsen** interviewte Bohmeyer 24 Menschen quer durch Deutschland, die davon erzählen. Ein Fazit: es verändert etwas im Kern der Menschen. Und könnte so ein Profit für die ganze Gesellschaft sein. Lesen!



Econ | 9,99 € oder antiquarisch | 2019

Mitmachen? <https://www.mein-grundeinkommen.de/verlosung>



Muss man dieses Buch noch empfehlen, wo es doch gerade überall gehypt wird? Ja, frau muss, denn es ist großartig und schon allein die ersten beiden Seiten kann man kopieren und in einem Seminar zur Biografiearbeit austeilten und damit wäre alles Wesentliche gesagt. **Elke Heidenreich** schreibt auf schnöden 112 Seiten wunderbar bildhaft, mit vielen Zitaten versehen und im ihr eigenen süffisanten Stil über das Älterwerden. Scharfsinnig und humorvoll, klug beobachtet, direkt, ehrlich und immer mit einer positiven Grundhaltung denkt sie über ihr Leben nach und darüber, warum alle alt werden wollen, aber niemand es sein will. Es geht um Lebensmut und die Frage, wie man das Leben

betrachten und erzählen will: als ein Trübsinniges oder ein Glückliches. Unbedingt Lesen und/oder Verschenken!

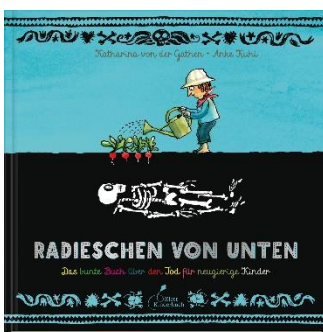
Altern | Hanser | 20 € | 2024



3 Stolpersteine sind im Eisvogelweg in Berlin-Zehlendorf verlegt, vor dem Haus, in dem die Großmutter der Autorin, Jahrgang 1968, wohnte. Wer waren diese jüdischen Vorbesitzer oder -bewohner, die in Treblinka und Theresienstadt ermordet wurden? Wie kamen die Großeltern in Besitz des Hauses und welche Rolle spielten sie überhaupt in der Nazizeit? Welche Geschichte verbirgt sich hinter den Aussagen der Oma, „von nichts gewusst zu haben“? **Bianca Schalenburg** wirbelt Staub auf und stellt die Frage nach Schuld und Verantwortung der Familie. Sie recherchiert die Lebenswege der 3 Ermordeten und bettet ihre eigene Familiengeschichte in den zeitlichen Kontext ein, versehen mit Erläuterungen und Hintergrundinformationen sowie einem umfangreichen erklärenden Anhang. Das alles in Form einer Graphic Novel, für die sie den Deutschen Jugendlitersachpreis 2022 verliehen bekam und die für alle Altersklassen unbedingt lesenswert ist!



Der Duft der Kiefern. Meine Familie und ihre Geheimnisse | Avant Verlag | 26 € | 2022



Ich habe mich an dieser Stelle ja bereits als Fan des Duos **Katharina von der Gathen** (Text) und **Anke Kuhl** (Illustration) geoutet. Gemeinsam erschaffen sie wunderbare Kinderbücher auch zu schweren Themen wie in diesem Falle Sterben und Tod. In „**Radieschen von unten. Das bunte Buch über den Tod für neugierige Kinder.**“ werden unaufgeregt Kinderfragen beantwortet wie „Ist Sterben schlimm?“ oder „Warum muss man überhaupt sterben?“ und es wird erklärt, wie Sterben und Beerdigen „geht“. Das Thema Trauer findet seinen Platz genauso wie

Rituale, Bilder, Symbole oder Witze zum Thema, immer anschaulich und bisweilen sehr lustig illustriert. Nicht nur ein Buch über das Sterben und den Tod, es ist vor allem auch ein Buch über das Leben, wie die Verfasserinnen im Vorwort schrieben. Und eine gute Gelegenheit, mit Kindern ins Gespräch zu kommen. Prädikat: Empfehlenswert! **Klett Kinderbuch | 22 € | 2023 | Ab ca. 8 Jahren** Zusatzmaterial zum Buch auf der Website des Verlags www.klett-kinderbuch.de



Die Generation der Kriegskinder hat Schreckliches erlebt und dies oft tief in sich eingeschlossen. (Über-) leben hieß, nach vorne zu schauen, aufzubauen, zu funktionieren. Von ihren Kindern wurde ihnen häufig Gefühlsarmut, ein übergroßes Sicherheitsbedürfnis und ihr Schweigen vorgeworfen. Auslöser für das Buch: „**Warum hängt daran dein Herz? Wie Erinnerungsstücke aus der Kriegszeit helfen, unsere Eltern zu verstehen**“ war ein Spiegel Artikel 2019. In ihm kamen Kriegskinder und Kriegsenkel zu Wort, die einen Erinnerungsgegenstand aus der Kriegszeit aufbewahrten. Oft gewöhnliche Dinge: eine Zigarettenkiste, ein Kleiderbügel oder ein Teddybär. Anhand der Gegenstände konnten Geschichten erzählt werden, wo sonst keine Worte gefunden werden konnten, um über die Erlebnisse der Kriegszeit zu sprechen. So entstand dieses Buch. **Annette und Hauke Goos** haben sechsendreißig Gespräche geführt mit Prominenten wie Björn Engholm, Marie-Luise Marjan oder Gerhart Baum, aber auch mit unbekannt Menschen. Sechsendreißig Gegenstände wurden von **Dimitrij Leltschuk** liebevoll fotografiert. Sechsendreißig Geschichten sind es geworden, berührend, zu Herzen gehend, bitter und auch versöhnlich. Ein Interview mit Paul Maar, dessen Sohn und Enkelsohn über das Verhältnis zu seinem Vater sowie ein Nachwort der Psychotherapeutin Ingrid Meyer-Legrand ergänzen die Geschichten. Äußerst lesenswert! **DVA | 28 € | 2024**



In „**(K)eine Mutter**“ hat sich Jeanne Diesteldorf an das Tabuthema „Abtreibung“ gewagt. Sie erzählt die Geschichten von 12 Frauen, die abgetrieben haben: in welcher Lebenssituation sie waren, wie sie zu der Entscheidung kamen, was sie erlebten. Und zeigt auf, dass diese Entscheidung nie leicht ist, hochindividuell und gleichzeitig zutiefst politisch. Zu einem nach wie vor gesellschaftlich relevanten Thema ein außergewöhnliches, offenes und respektvolles Buch! Und ein Plädoyer für das Recht auf Selbstbestimmung über den eigenen Körper! Lesen!

KiWi | 14 € | 2021



Zum Schluss noch ein Fachbuch, und zwar eines von der Sorte, das sich flüssig und gut verständlich liest. Ich habe es in zwei Tagen „weggeschreddert“, weil es so spannend war. **Maggie Schauer** ist Psychotraumatologin und Privatdozentin an der Universität Konstanz. Gemeinsam mit ihren Kollegen Frank Neuner und Thomas Elbert hat sie die „Narrative Expositionstherapie“ entwickelt, die traumatisierten Menschen hilft, Traumata aufzulösen. Durch autobiografisches strukturiertes Erzählen, das von dem/der Therapeut*in aufgeschrieben und wieder vorgelesen wird, kann das Trauma entmachtet werden und der Mensch wieder Kontrolle über sich und sein Leben bekommen. „Das Traumatische in Worte zu fassen, löst seine Übermacht auf. Das ist der Schlüssel.“ Wie das geschieht und welche Auswirkungen es hat beschreibt die Autorin (gemeinsam mit Co-Autorin **Nataly Bleuel**) anhand von vielen Beispielen. Biografiearbeit in der Therapie- lehrreich und informativ für alle, die mit (auch schweren) Lebensgeschichten umgehen. Lesen!



Die einfachste Psychotherapie der Welt. Wie wir die Ursache von Stress und Krankheit behandeln und den Kreislauf von Trauma und Gewalt durchbrechen | Rowohlt Polaris | 18 € | 2024

Neu erschienen von LebensMutigen Autorinnen

	<p>Klingenger, Hubert/Ramsauer, Erika & Seymor, Leslie (2024): Praxishandbuch Biografiearbeit mit Paaren und Familien. Weinheim und Basel: BeltzJuventa</p>	
	<p>Köhler, Dagmar "Vom Erinnern und Erzählen - Unsere Familiengeschichte und wir" im SchreibRÄUME Magazin "Generationen" 2/2024, Verlag punktgenau https://verlag-punktgenau.at/produkt/schreibraeume-2-2024/</p>	

HörensWert - Podcastempfehlungen

Podcast mit **Ellen Matzdorf** <https://elterngedoens.podigee.io/271-ellen-matzdorf>

Maggie Schauer über Trauma <https://www.youtube.com/watch?v=jgTAqi9m3nQ>

Adoption: „Was Kinder und Eltern brauchen.“ **Kerstin Haury** im Gespräch
<https://www.podcast.de/episode/641368556/adoption-was-kinder-und-eltern-brauchen>

Podcasts für **Pflegeeltern**: <https://www.vse-nrw.de/vse-netzwerk-pflegefamilien/podcast/>

Kinderpodcasts vom Deutschlandfunk: <https://www.kakadu.de/kakadu-104.html>

Veranstaltungsempfehlungen

30. 11. 2024	Lebenskunst für moderne Heldinnen Referent*in: Verena Glaese & Jasmin Marks Heidelberg https://colors-of-death.de/workshop-lebenskunst
3. 12. 24 bis 8. 10. 25	Zertifikatslehrgang Biografiearbeit Referent*innen: Ruth Bühler-Schuchmann/Erika Ramsauer/Annette Quentin Kloster Drübeck Information & Anmeldung: rbs@heute-gestern-morgen.info
17.12. 2024	„#dankbar – Rückblicke und Ausblicke mit dem bullet journal“ Referent*in: Sarah Peters online via Zoom Info & Anmeldung: www.eaew.de 0711/22 93 63 - 460
20.12.24 / 30.12.24 jeweils 3 h, Online oder Präsenz	Mein JA(hr)! 2024 - JahresRückBlick Referent*in: Sylvie Dellemann Online via Zoom/Präsenz in Fulda Info & Anmeldung: kontakt@sylvie-dellemann.de www.sylvie-dellemann.de
16.-19. 1. 2025	Biografisches Schreiben im Kloster Referent*in: Dr. Andreas Mäckler Kloster Frauenwörth (Fraueninsel/Chiemsee) Information & Anmeldung: https://www.meine-biographie.com/workshop-termine/

LebensMutige Seminare

Ausführliche Informationen zu unseren Veranstaltungen finden Sie auf

www.lebensmutig.de

Ab sofort finden Sie uns auch auf [Facebook](#), [Instagram](#) und [LinkedIn](#)!



Infobrief Biografiearbeit | November 2024 | Auflage: 1600 | Redaktion: Birgit Lattschar | birgit.lattschar@lebensmutig.de | Herausgeber: LebensMutig – Gesellschaft für Biografiearbeit e.V. | Sie können den InfoBrief bestellen bzw. abbestellen unter infobrief@lebensmutig.de