

Infobrief Biografiearbeit

Liebe Leserin, lieber Leser!

Wir Menschen mögen die Beschäftigung mit unserem Leben, mit unserer Biografie. So können wir gut reflektieren, was war, wie das Leben jetzt gut gestaltet werden kann und welche Ziele und Pläne verwirklicht werden wollen. In der Erwachsenenbildung bzw. auch in der Beratung lässt sich Biografiearbeit wunderbar mit anderen Zugängen verknüpfen, zum Beispiel mit dem systemischen Gedankengut oder der Gestaltberatung. Wir, Helga Hock und Erika Ramsauer, arbeiten in

der Logotherapie und wissen, dass sich diese mit der Biografiearbeit wunderbar kombinieren lässt. Hier geben wir Ihnen einen kleinen Einblick, warum wir dieser Auffassung sind.

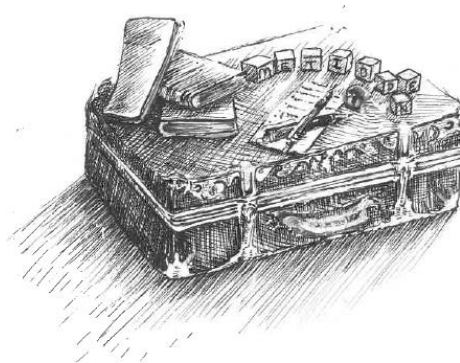
Erika Ramsauer und Helga Hock

Biografiearbeiterinnen und Logotherapeutinnen

erika.ramsauer@lebensmutig.de

helga.hock@lebensmutig.de

Biografiearbeit und Logotherapie – zwei faszinierende, sich ergänzende Ansätze



Bilder: Basel Alsaad

In einer Welt, die oft hektisch und überwältigend erscheint, suchen viele von uns nach einem tieferen Sinn und einem klaren Verständnis für das eigene Leben. Hier kommen zwei faszinierende Ansätze ins Spiel: **die Biografiearbeit und die Logotherapie**. Während die Biografiearbeit uns einlädt, unsere einzigartigen **Lebensgeschichten** zu erforschen und die - prägenden Momente - zu reflektieren, bietet die Logotherapie die Möglichkeit, inmitten von Herausforderungen nach **Sinn** und **Zweck** zu suchen. Gemeinsam eröffnen diese Methoden **Wege zur Selbstentdeckung und persönlichen Entfaltung**, die uns helfen, nicht nur unsere Vergangenheit zu verstehen, sondern auch unsere Zukunft aktiv zu gestalten. Beide Ansätze bieten spannende Gemeinsamkeiten. Was Biografiearbeit ist, ist bei Lebensmutig bekannt. **Was ist aber Logotherapie?**

Die Logotherapie, begründet von Viktor Frankl, ist eine sinnzentrierte Therapieform, die den Menschen in den Mittelpunkt stellt. Sie geht davon aus, dass der Mensch das Bedürfnis hat, einen Sinn im Leben zu finden, auch in schwierigen und leidvollen Situationen.

Was verbindet Biografiearbeit und Logotherapie?

- **Sinnsuche:** Sowohl die Biografiearbeit als auch die Logotherapie beschäftigen sich intensiv mit der Sinnsuche des Individuums. In der Biografiearbeit wird durch die Reflexion über das eigene Leben oft eine tiefere Einsicht in die persönlichen Werte und Lebensziele gewonnen, die für die Sinnfindung entscheidend sind. Die Logotherapie unterstützt diesen Prozess, indem sie gezielt Fragen nach dem persönlichen Lebenssinn und den individuellen Werten stellt.
- **Selbstreflexion:** Beide Ansätze fördern die Selbstreflexion. In der Biografiearbeit wird die:der Klient:in angeleitet, über ihr:sein Leben nachzudenken, ihre:seine Erfahrungen zu analysieren und daraus Schlüsse zu ziehen. In der Logotherapie wird diese Reflexion genutzt, um tiefere Einsichten in die eigene Existenz zu gewinnen und die eigene Lebensrichtung zu überdenken.

„Ich muss mir von mir nicht alles gefallen lassen.“

Viktor Frankl

- **Ressourcenorientierung:** Sowohl die Biografiearbeit als auch die Logotherapie legen Wert auf die Stärkung der Ressourcen des Individuums. In der Biografiearbeit werden positive Erfahrungen und Erfolge hervorgehoben, um das Selbstbewusstsein zu stärken. Die Logotherapie fokussiert sich auf die inneren Werte und Potenziale der Menschen, um ihnen zu helfen, ihre Lebenssituation aktiv zu gestalten und zu verändern.
- **Therapeutische Beziehung:** In beiden Ansätzen spielt die Beziehung zwischen Klient:in und Therapeut:in eine zentrale Rolle. Eine vertrauensvolle und empathische Beziehung ist Voraussetzung für den erfolgreichen Prozess der Biografiearbeit und der Logotherapie. Die:der Therapeut:in fungiert als Begleiter:in, der die Klient:innen ermutigt, sich mit den eigenen Erfahrungen und Fragen auseinanderzusetzen.
- **Integration von Lebensereignissen:** Beide Ansätze unterstützen die Integration von Lebensereignissen in die eigene Identität. In der Biografiearbeit werden die Klient:innen angeleitet, die eigene Lebensgeschichte als Ganzes zu betrachten und die verschiedenen Kapitel des Lebens zu verstehen. Die Logotherapie hilft dabei, auch schwierige oder traumatische Erlebnisse als Teil des Lebenssinns zu akzeptieren und zu integrieren.

Zusammenfassend lässt sich sagen: Biografiearbeit und Logotherapie machen deutlich, dass **das Leben mehr ist als nur eine Aneinanderreihung von Ereignissen. Es ist ein einzigartiges, wertvolles Werk, das wir aktiv gestalten können** – mit jeder Entscheidung, jeder Reflexion und jeder Suche nach Sinn. Indem wir unsere Lebensgeschichten erzählen und die tiefen Fragen unseres Daseins erforschen, öffnen wir Türen zu neuen Möglichkeiten und Perspektiven. Es gilt, die Kraft unserer



Erfahrungen zu nutzen, um die Herausforderungen des Lebens zu meistern und ein erfülltes, sinnstiftendes Leben zu führen. Die Reise zur Selbstentdeckung ist nie zu Ende!

Partnerübung – Die Atmosphäre eines Menschen



Eine Methode für Menschen in Seminaren, die sich noch gar nicht kennen (nach Prof. Dr. Boglarka Hadinger):

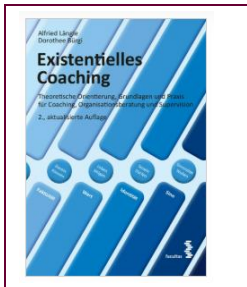
Die eigene Atmosphäre ist Ausdruck des je eigenen Wesens. Ausdruck der Lebenseinstellungen, der Weltanschauung, der Wertvollstellung und der jeweiligen Lebensgestaltung.

Je zwei Menschen sitzen sich gegenüber und versuchen, sich in die andere Person einzuspüren. Zuerst macht jede:r sich selbst Notizen zu den Fragen, danach geht das Paar in den Austausch.

- 1.) Was glaubst du, sind die wichtigsten Werte deines Gegenübers?
- 2.) Was glaubst du, bringt sie:ihn „auf die Palme“?
- 3.) Was glaubst du, welche Kommunikationsrolle hat dein Gegenüber in Gruppen?
- 4.) Was glaubst du, wie reagiert dein Gegenüber, wenn sie:er sich freut?
- 5.) Was glaubst du, wie reagiert dein Gegenüber, wenn sie:er unter Druck ist?
- 6.) Was glaubst du, worüber kann man sich mit deinem Gegenüber optimal unterhalten?
- 7.) Was glaubst du, wie reagiert dein Gegenüber, wenn sie:er wütend ist?

Literaturtipps

	<p>Frankl, Viktor E. Ärztliche Seelsorge – Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse. (2007).</p> <p>In diesem Klassiker, einem der Hauptwerke des jüdischen Wiener Arztes Viktor E. Frankl, stellt Frankl seinen Ansatz der Logotherapie und Existenzanalyse systematisch dar.</p>
	<p>Schlick, Christoph. Was meinem Leben echten Sinn gibt – Die wichtigsten Lebensfragen klären. (2017). 2. Auflage</p> <p>Der Autor, begleitet die Leser:innen auf der Suche nach dem Sinn im Leben zu den persönlich wichtigen und individuellen Dreh- und Angelpunkten. Es geht darum, die eigenen Werte zu erkennen und damit Sinn erfahren zu können.</p>



Längle, Alfred & Bürgi, Dorothee. Existentielles Coaching - Theoretische Orientierung, Grundlagen und Praxis. (2020). 2. akt. Auflage

Dieses Buch bietet eine wunderbare Grundlage für existentielles Coaching und Organisationsberatung oder Supervision aus existentieller Sicht. Ziel ist es, Erfüllung im Leben und im Beruf zu erfahren.



Am 6. Dezember 2024 hat die Lehrgangsguppe im **Bildungshaus Batschuns (Vorarlberg in Österreich)** ihre Zertifikate erhalten. Die Praxisprojekte zeigten auf eindruckliche Weise, wie vielfältig Biografiearbeit ist und was engagierte Menschen mit ihren Projekten bewirken können. Wir gratulieren!

Veranstaltungsempfehlungen

24.-25.01.2025	Das Leben ist (k)ein Wunschkonzert. Welchen Platz hat Musik in Ihrem Leben? Veranstaltungsort: LVHS Niederalteich, Referentin: Andrea Parzefall Information & Anmeldung: info@keb-freyung.de
15.02.2025	Ressourcen entdecken mit Biografiearbeit Referentin: Carola Dowidat Veranstaltungsort: Stiftung St. Josef, Emsdetten Information & Anmeldung: www.vhs-egs.de
05.03., 12.03., 19.03., 26.03. 17- 18.30 Uhr	Der Zuversicht entgegen schreiben – Online-Schreibwerkstatt in der Fastenzeit Trainerin: Gesine Hirtler-Rieger Veranstaltungsort: Online über Zoom Information und Anmeldung: www.eaew.de
März – Dezember 2025	Leben erinnern – begreifen – gestalten. 4. Abend-Online-Lehrgang Biografiearbeit Veranstaltungsort: online Referent/in: Susanne Hölzl, Birgit Lattschar, Sylvie Dellemann Infos: https://www.lebensmutig.de/wp-content/uploads/2024/08/LG_5.AO-LG-BA-2025.pdf

LebensMutige Seminare

Ausführliche Informationen zur unseren Veranstaltungen finden Sie auf www.lebensmutig.de!
Sie finden uns auch auf [Facebook](#), [Instagram](#) und [LinkedIn](#).

QR Code LebensMutig



Infobrief Biografiearbeit | Januar 2025 | Auflage: 1750
Redaktion | Erika Ramsauer | erika.ramsauer@lebensmutig.de | Helga Hock | helga.hock@lebensmutig.de
Herausgeber | LebensMutig – Gesellschaft für Biografiearbeit e.V.
Sie können den InfoBrief bestellen bzw. abbestellen unter infobrief@lebensmutig.de