

# Bericht über die WFdK-Fortbildung zur Biografiearbeit

mit Erika Ramsauer und Andreas Barde vom Verein LebensMutig

Zur „Biografiearbeit“ lud Erika Ramsauer mit folgender Feststellung ein:

„Biografiearbeit ist schlicht und einfach das, was wir oft automatisch ein Leben lang machen, indem wir unser Leben mehr oder weniger in die Hand nehmen. Es geht darum, vermehrt die stärkenden Erfahrungen aus der Vergangenheit in einen imaginären Rucksack zu packen und mit diesen Stärken die eigene Gegenwart und Zukunft gut und sinnvoll gestalten zu können.“

Diese Beschreibung weist zu Recht auf das „Normale“ einer Biografiearbeit hin, denn jede\_r hat sich ja im Verlauf seines Lebens immer wieder mit eigenen Themen beschäftigen müssen und Zeiten gebraucht diese zu bearbeiten. Trotz dieser Normalität wurden die Tage der Fortbildung zu einer unglaublich intensiven Begegnung mit sich selbst und der eigenen Geschichte. Es war eine tiefe, bereichernde Gesamtschau – ein wohltuendes Vollbad in der Fülle des eigenen Lebens!

Auch wenn die Ziele der Biografiearbeit zu Beginn der Fortbildung noch etwas abstrakt anmuteten:

- die Vergangenheit erinnern
- die Gegenwart besser handhaben
- um in eine lohnenswerte Zukunft zu gehen,

wurden sie mit jedem Tag greifbarer und lebendiger, bis sie angefüllt waren mit den eigenen Lebens-Schätzen, die wir Teilnehmer\_innen Stück für Stück geborgen hatten.

Erika Ramsauer und Andreas Barde tauchten mit uns auf vielfältige Weise in die Geheimnisse unserer Leben ein. In den Fortbildungstagen spürten wir erzählend, spielend, malend, schreibend, töpfernd und präsentierend unseren teils verborgenen Schätzen nach und konnten uns als Teilnehmende gegenseitig Resonanzraum sein.

Die beiden erfahrenen Seminarleiter führten uns durch eine Vielzahl von Übungen, in denen es immer wieder aufs Neue darum ging, unsere Ressourcen zu entdecken, sie wieder zu erspüren, um sie dann in uns zu verankern! Der Effekt der aufeinander abgestimmten Übungseinheiten war im Verlauf der Fortbildungstage immer deutlicher wahrnehmbar – das eigene Leben begann sich neu zu füllen, die eigene Vergangenheit wurde reicher, bunter, lebendiger und erhielt neue Kraft. Gleichzeitig wurde die eigene Wertigkeit wieder neu erlebt, das Gefühl für die eigene Fülle wuchs, machte Mut und stärkte das Zutrauen in die eigenen Lebensleistungen. Mehr und mehr breitete sich ein Gefühl von Vollständigkeit aus und damit entstand eine gute Basis, um zuversichtlich in die Zukunft zu gehen.

Die Fortbildung entwickelte sich entlang einer Übungsabfolge, die uns mit ihren kreativen Elementen überraschte und in ihrer Gesamtheit eine wunderbare Einheit bildete.

Der praktische Einstieg war ein Erzählabend, bei dem Kleingruppen immer wieder an verschiedene Spieltische wechselten und man sich gegenseitig spielerisch kleine, oft lang vergessene Begebenheiten aus dem eigenen Leben erzählte. Es war eine erste sehr unterhaltsame und lockere Annäherung an die eigene Biografie.

Am Morgen des zweiten Tages veränderte sich die Form des Erzählens. Im *café biographique* luden thematische Café-Ecken zum Austausch in immer neuen Zweiergruppen ein. Eine Übungseinheit zum eigenen Vornamen (dessen Herkunft, seine Bedeutung, Erfahrungen damit, Veränderungen des Vornamens, Geschichten dazu) ließ uns malend die Verbindung zu unserer Herkunft nachvollziehen. Dabei wurden auch die Veränderungsprozesse im Verlauf unseres Lebens sichtbar und deren Auswirkungen auf den eigenen Namen. So wurde das Bild unseres Vornamens zum Ausgangspunkt für Geschichten wesentlicher Lebensabschnitte, so dass wir immer tiefer eintauchten in das, was uns zutiefst ausmacht.

Als nächstes kam die Frage: Welchen Blick habe ich auf mein Leben? Wie würde ich mein Leben in kreativer Weise malen? Anhand von zwölf Beispielbildern wurden wir eingeladen, unser Leben zu malen. Die entstandenen „Werke“ wurden anschließend an Stellwände gehängt und in Kleingruppen präsentiert. Wunderbar kreative Bilder von Achterbahnen, Spiralen, Regenbögen zierten ab diesem Zeitpunkt den Seminarraum und begleiteten uns durch die Fortbildung.

Die Beschäftigung mit unserer Biografie wurde immer detaillierter. Wir teilten unser Leben in Abschnitte ein, gaben den einzelnen Abschnitten Namen und setzten uns mit unseren Lebensleistungen in den einzelnen Abschnitten auseinander. Anhand der Fragen „Was habe ich geschafft? Was habe ich losgelassen? Was habe ich ausgehalten? Wer/was hat mir geholfen und konnte ich die Hilfe annehmen?“ spürten wir unseren Ressourcen und unseren Stärken in den einzelnen Lebensabschnitten nach. Daraus ergab sich die Aufgabe, für eine wichtige Lebensphase die bedeutendste Lebensressource in eine Geschichte zu packen.

Am Abend schloss sich eine Präsentationseinheit an. Jede\_r war eingeladen, einen besonderen Moment in ihrem oder seinem Leben – ein „Glanzlicht“ – zu erinnern und diesen dann der Gruppe kurz vorzutragen. So entstand ein inspirierender Abend, voller berührender und bewegender Geschichten aus all den vielfältigen und reichen Lebenswegen.

Der Dienstagvormittag war dem Thema „Mut“ gewidmet. Zum Einstieg wurden Karten verteilt, auf denen ein zum Thema passender Halbsatz stand. Man fand seine\_n Übungspartner\_in über die jeweilige Ergänzungskarte zum eigenen Halbsatz und tauschte sich mit dieser\_m über den betreffenden Mutaspekt aus.

Anschließend vertieften wir uns wieder in die eigene Biografie und entwickelten auf einem DIN-A3-Blatt eine Lebenszeitachse, in der wir die Menschen eintrugen, die uns in der jeweiligen Lebensphase Mut gemacht hatten. Wir reflektierten erneut unser zurückliegendes Leben und fanden „Mutmacher“, die zu einem bestimmten Zeitpunkt wichtig waren oder uns länger zur Seite standen. Vertieft wurde diese Übung in einer Kleingruppe, wo wir einen unserer Mutmacher und seine Wirkung auf unser Leben vorstellen durften. Abschließend wechselten wir die Perspektive mit der Frage: Für wen waren wir Mutmacher?

Mit dem Mut kam das „Ja“ zum Leben! Anhand eines Fragebogens konnten wir unser Leben Revue passieren lassen und Phasen beschreiben, in denen wir tatsächlich ja zum Leben sagen konnten bzw. solche, in denen uns ein Ja schwerfiel oder gar ein Nein wurde und wie wir schließlich wieder zu einem Ja zurückfanden.

Aus der Lebensreise zu unseren Jas und Neins wählte jede\_r anschließend elf Schlüsselworte, um daraus ein „Elfchen“ zu schreiben – einen Merksatz aus elf Worten –, der die positive Haltung zum

Leben unterstreichen sollte. Die wunderbaren Ergebnisse dieses Kreativprozesses wurden anschließend laut verlesen.

Der Dienstagnachmittag stand ganz im Zeichen der Tonarbeit. Vor dem handwerklichen Part sollten wir unser Leben dritteln – also unsere Lebenszeit durch drei teilen, sowie ein weiteres „Drittel“ für die zukünftige Lebenszeit hinzufügen. Die Aufgabe bestand nun darin, nacheinander für jedes „Drittel“ einen Klumpen Ton in die Hand zu nehmen und daraus eine für dieses Lebensdrittel wesentliche Form entstehen zu lassen. Auf diese Art entstanden etwa achtzig Kunstobjekte.

Am Abend, der *soirée biographique*, wurden die Arbeiten in Kleingruppen präsentiert und gewürdigt: Eine\_r aus der Gruppe stellte eine eigene Tonarbeit unkommentiert in die Mitte. Die anderen durften kombinieren, raten, spekulieren, was sich darin ausdrückte und die Wirkung des Objekts beschreiben. Zum Schluss kam dann der/die Schöpfer\_in selbst zu Wort.

Immer wieder tauchten wir tief in unsere eigene Biografie ein, verbanden uns mit stärkenden Momenten und Personen aus unserem Leben und hörten gleichzeitig viele bewegende Geschichten aus dem Leben der Anderen. Alles, auch die schweren Geschichten, wurden gemeinsam getragen, denn gegenseitige Unterstützung und Aufmunterung wurden Teil der Übungen. So entstand ein Feld von besonderer Nähe und Tiefe: Das Gefühl, reich beschenkt zu sein, sowohl von der eigenen Geschichte als auch von der aller anderen.

Am letzten Vormittag schrieben wir einen Brief an uns selbst, der uns einige Wochen später zugeschickt werden wird, um uns an wesentliche Erkenntnisse aus der Biografiearbeit zu erinnern und das Gefühl des eigenen Reichtums wieder lebendig werden lässt!

Zum Abschluss der Fortbildung formulierte jede\_r ein persönliches Fazit – eine besonders bedeutende Erkenntnis oder Lebenserfahrung, die den weiteren Lebensweg begleiten sollte. Dieser in Worte gekleidete „Edelstein“ kam vor der Gruppe laut ausgesprochen in die Welt und wurde durch ein Andenken an diese Tage sichtbar: Ein kleiner Halbedelstein als Abschiedsgeschenk der Seminarleitung.

Das war die schöne Abrundung einer Fortbildung, in deren Verlauf mein Leben von Übung zu Übung immer bunter, reicher und lebendiger wurde. In mir wurde die lebensbejahende Haltung, die in die Zukunft weist, immer mehr gestärkt. Das Erinnern der eigenen Schätze, das Bewusstsein für den eigenen Reichtum ist eine wunderbare Basis, um mit Zuversicht in die Zukunft zu gehen. Ein großer Dank an die beiden Seminarleiter und den Verein LebensMutig!



**Peter Martin Strauch**