

Infobrief

Biografiearbeit

Oktober 2010

Liebe Leserin, lieber Leser!

Die Woche hat sieben Tage. Schneewittchen hatte sieben Zwerge. Der Wolf hat das siebte Geißlein nicht gefunden. Es gibt sieben Weltwunder und Peter Maffay singt über die sieben Brücken über die wir gehen müssen. Sieben Leben hat die Katze und sieben Jahre Pech drohen demjenigen bzw. derjenigen, der/die einen Spiegel zerbricht. Bereits in der Bibel ist von sieben mageren und sieben fetten Jahren die Rede. Die Sieben ist eine magische Zahl.

In Verbindung mit Biografiearbeit interessiert uns die Sieben als biografische Gesetzmäßigkeit. Dieser Infobrief gibt Ihnen einen kurzen Einblick in den 7-er-Rhythmus. Außerdem stellen wir uns die Frage, welche Themen der Biografiearbeit speziell für Frauen bzw. für Männergruppen interessant sind. Viel Spaß dabei!

Martha Stollmayer *Sonja Kapaun*

Martha Stollmayer & Sonja Kapaun

Martha.Stollmayer@lebensmutig.de
Sonja.Kapaun@lebensmutig.de

Die "magische" Sieben? Ein kurzer Einblick in den 7-er-Rhythmus

Wenn man sich auf die Suche nach Literatur zum Thema "7-er-Rhythmus" macht, wird man schnell feststellen, dass das Ganze mit Magie nicht viel zu tun hat. Schon der griechische Arzt Hippokrates (460 v. Chr.) hat ihn beschrieben. Es handelt sich hierbei nicht um Zahlenmystik, sondern um eine reale Tatsache: Körperzellen regenerieren sich alle sieben Jahre. Diese biologischen Markierungen haben ihre Entsprechungen im Seelisch-Geistigen. Auch da haben die Jahrsiebte ihre jeweiligen Themen und Prägungen und fordern zu je spezifischen Auseinandersetzungen und Lebenserfahrungen heraus. Man kommt jedoch im Verständnis der modernen Biografien nicht sehr weit, wenn man mechanisch die Jahrsiebte und ihre Themen über eine Biografie legt. Gerade die Abweichungen vom Rhythmus zeigen eine unverwechselbare Persönlichkeit und lassen die Individualität erkennen. So sind heute für viele Biografien Brüche und Neuanfänge charakteristisch. Oft wird ein Thema, das wie ein Leitmotiv zu einem bestimmten Jahrsiebt gehört, früher oder später gelebt, als es rein chronologisch zu erwarten wäre. Das Wissen um solche Entwicklungsgesetze kann also bestenfalls Anregung sein und ist auf keinen Fall ein Dogma. Dennoch ist es span-



nend, die "Schablone der jeweiligen Lebensthemen" über die eigene Biografie zu legen und zu schauen, wo es Übereinstimmungen und/oder Abweichungen gibt. Dies kann man z.B. mit einer Gruppe machen, in dem man die jeweiligen Lebensjahrsiebt bildlich darstellt (als Treppen, Stufen oder Abschnitte) und jedem Jahrsiebt eine Gefühlsfarbe zuordnet. Danach kann man für jedes Lebensjahrsiebt einen Fragenkatalog erstellen, der wie eine Schablone benutzt werden kann. Ein Beispiel: das Lebensjahrsiebt 42-49 Jahre. In diesem Jahrsiebt stehen als Lebensthemen u.a. an: "definitiver Abschied von der Jugend" - "Phase erhöhter Kreativität" und "Sicherheit von innen". Hierzu ein paar Auswahlfragen: "Hast du soziale Aufgaben ergriffen oder neue Interessen entwickelt?" - "Was hattest du an Begabungen begraben, die du in dieser Zeit wieder hervorholen konntest?" - "Wie göngst du mit dem Abnehmen der Kräfte um?"

Diese Methode haben wir schon mit vielen Frauengruppen durchgeführt mit durchwegs berührenden und interessanten Erfahrungen. Kann man nun den 7-er-Rhythmus für Mann und Frau gleich göltig anwenden? Im Grunde schon, die Lebensthemen sind die gleichen, jedoch im Detail gibt es durchaus Unterschiede. Über die Besonderheiten beim 7-Jahres-Rhythmus im Leben von Frauen berichtet sehr detailliert und ausführlich die Zellbiologin und Psychologin Joan Borysenko in dem Buch "Das Buch der Weiblichkeit". (dtv-Verlag, ISBN-13: 978-3-423-36214-6)

Biografiearbeit für Frauen

„Schau dir die Mutter an und du begreifst die Tochter“
(aus Japan)

„Sich selbst zu lieben, ist der Anfang einer lebenslangen Romanze“
(Oscar Wilde)

„Ich bin schön, ich bin stark, ich bin weise, ich bin gut. Und ich habe das alles selbst entdeckt“ (Stanislaw Jerzy Lec)

Neben dem 7-er-Rhythmus sind es z.B. folgende biografische Themen, deren Bearbeitung in einer reinen Frauengruppe spannend sind:



- Das eigene Frauenbild und wie es durch Mutter, Großmutter und andere Frauen geprägt wurde.
- Die Vorstellung davon, wie Frau zu sein hat, welche Ansprüche sie erfüllen sollte.
- Die Frage, welches Bild wir Frauen von Männern haben und welchen Einfluss unsere Väter darauf hatten und haben.
- Die Beschäftigung mit unserem Körperbild und der Bedeutung des Begriffes "starke Frau"

Unter dem Titel „**Meine eigene Lebensspur – kreative Biografiearbeit nur für Frauen**“ findet daher von 11. bis 12. Februar 2011 im Kardinal-Döpfner-Haus in Freising ein Wochenende statt, indem es ausschließlich um uns Frauen geht! Herzlich willkommen. Mehr dazu unter www.meinelebensspuren.at bzw. www.bildungszentrum-freising.de

Gedicht: Frauenbildnis

Sie hat auswählbar zu sein,
 sich zu verändern, damit sich ja nichts verändert.
 Das ist sehr leicht, unmöglich, schwer, es lohnt den Versuch.
 Ihre Augen sind, wenn es sein muss, mal blau, mal grau,
 dann schwarz, lustig, grundlos mit Tränen gefüllt.
 Sie schläft mit ihm wie die erstbeste, die einzige auf der Welt.
 Sie wird ihm vier Kinder gebären, keine Kinder, eins.
 Naiv, doch sie rät am besten.
 Schwach, aber sie erträgt es.
 Fehlt ihr ein Kopf auf dem Nacken, dann besorgt sie sich einen.
 Ihre Lektüre sind Jaspers und Frauenjournale.
 Sie weiß nicht wozu dieses Schraubchen gut ist, aber sie baut eine Brücke.

Jung, wie üblich jung, noch immer jung.
 Sie hält einen Spatz mit gebrochenem Flügel in Händen,
 eigenes Geld für die weite und lange Reise,
 das Hackmesser, die Kompressen, ein Gläschen Klaren.
 Wo rennt sie hin, ist sie nicht müde?
 Doch nein, ein wenig, ziemlich, es macht nichts.
 Entweder sie liebt ihn oder sie trotzt.
 Zum Gut, zum Ungut, zum Gotterbarm.

Wisława Szymborska aus „Deshalb leben wir“

Männergruppen – Männer unter sich

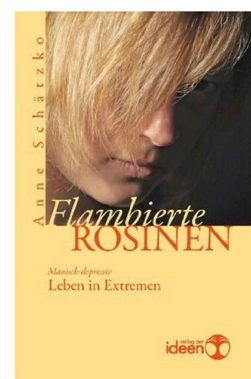
Doch nicht nur Frauen tut es gut von Zeit zu Zeit in einer gleichgeschlechtlichen Gruppe zu sein. In Linz/Ö gibt es z.B. Männergruppen, die sich über ein ganzes Jahr hinweg treffen unter dem Motto „MännerLeben!“ Den -inneren- Mann lebendig werden lassen“. Dabei werden Männerthemen wie: Der Weg zu deinem Mann-Sein – von der Lösung der Abhängigkeit zur Eigenständigkeit und Selbstverantwortung, deine Herkunft, dein innerer Junge und die Vision von deinem Mann-Sein genauso bearbeitet wie die archaischen Männer – vom Heiligen bis zum Wilden Mann.
 Kontakt: Dr. Max Kastenhuber (max.kahu@utanet.at)

Buchtipps:

Anne Schätzko: Flambierte Rosinen. Verlag der Ideen Volkach 2010.

Autobiografisch beschreibt die Autorin ihr Leben mit der Diagnose „manisch-depressiv“. Sie schreibt viel über die Abenteuer, die sie in den manischen Perioden unternimmt und wenig über ihre depressiven Phasen, die in ihren Worten eher „langweilig“ sind, „weil immer dasselbe passiert“ Das Buch entsteht stückweise in ihren manischen Phasen, daher liest es sich in manchen Teilen sehr befremdlich, je nach dem wie hoch der „Ausschlag“ gerade geht. Für alle, die eine Ahnung davon bekommen möchten, was es heißt, in Extremen - entweder überdreht manisch oder niedergeschlagen-depressiv – zu leben, ist das Buch interessant.

Monika Heilmeier-Schmittner



Seminare / Module zur Biografiearbeit

12.-13.11.2010 – Kardinal-Döpfner-Haus Freising

Zurück in die Zukunft - Grundlagen der Biografiearbeit

Was meint man eigentlich mit Biografie?

Was passiert, wenn Menschen sich erinnern und erzählen?

Warum ist biografisches Arbeiten not-wendend?

Dieses Seminar wird in der Fortbildung zum biografischen Arbeiten als Modul 1 anerkannt. Literaturempfehlung: Hubert Klingenberg (2003): Lebensmutig, Don Bosco Verlag München. Referent: Dr. Hubert Klingenberg

09.-13.11.2010 - Insel Lebensmut und Mee(h)r – auf Spurensuche“ –

1.Inselwerkstatt zur Biografiearbeit auf Juist

Reif für die Insel? Lust auf Sand und Meer ? ... auf Zeit für mich und darauf, meiner Biografie kreativ und klar auf die Spur zu gehen ? ... Kraft und Mut zu tanken ?

Für sieben bis zwölf ‚Lebensmutige‘ bietet das Bildungszentrum Mosbach im Herbst Raum und Zeit dafür auf einer Inselwerkstatt im Töwerland auf Juist. Bewusst wird dabei die Insel, deren Elemente, Kultur und Natur genutzt und in Verbindung gebracht mit der eigenen Biografie, dem Blick aufs eigene Leben und den Geschichten, die es geschrieben hat ... und schreiben wird – von Luv wie Lee: innehalten wahrnehmen zurückschauen ... vergegenwärtigen ... nach vorne denken, entdecken und entwickeln. Kreative Methoden der Biografiearbeit, die Gruppe und die Ressource Insel unterstützen die persönliche „Spuren- wie (Lebens)Schatzsuche“ in einem geschützten Rahmen: wertschätzend und wertschöpfend. Gut Glück auf dieser Reise – und: nur Mut ! Dem Laufe Ihres Lebens tut's just und Juist echt gut.

Wird als Grundlagenmodul 2 (G2/vorher M4) anerkannt für die "Fortbildung zum biografischen Arbeiten" der Lebensmutig-Gesellschaft für Biografiearbeit e.V.)

Kursleitung, Konzeption und Auskunft zu inhaltlichen Fragen:

Andreas Barde, Tel: 0177-3377007 oder andreas-stephan.barde@web.de .

Veranstalter und Auskunft zu rein organisatorischen Fragen:

Ulrich Neubert, Bildungszentrum Mosbach, Neuburgstr. 10, 74821 Mosbach, 06261- 170 57, info@bildungszentrum-mosbach.de, www.bildungszentrum-mosbach.de / Veranstaltungen

23.10.2010 - VHS Linz

"Schreib's doch mal auf" - Biografisches Schreiben nur für Frauen

Referentin: Sonja Kapaun

Auskunft und Anmeldung: kapaun@meinelebensspuren.at



LebensMutig Infobrief Biografiearbeit, Okt. 2010, Auflage 1010
Zusammengestellt von Martha Stollmayer und Sonja Kapaun,
Herausgegeben vom Kardinal-Döpfner-Haus, dem Bildungszentrum St. Virgil und LebensMutig – Gesellschaft für Biografiearbeit e.V. Kontaktadresse: Domburg 27, 85354 Freising. Sie können den Infobrief bestellen bzw. abbestellen unter biografiearbeit@bildungszentrum-freising.de

