

# Das Echo meiner Schritte- "Die Sinnsuche im Rückblick"

Man kann das Leben nur rückwärts verstehen, leben muss man es aber vorwärts.

Sören Kierkegaard

## Eine Biografie zu haben heisst:

- ❖ Von sich Geschichten erzählen können
- ❖ Eine Identität zu haben
- ❖ Selbstwert haben
- ❖ Schönes und weniger schönes erlebt zu haben
- ❖ Von Gelungenem und weniger Gelungenem erzählen zu können
- ❖ Fehler gemacht zu haben
- ❖ in Beziehung gewesen zu sein
- ❖ Geliebt zu haben
- ❖ Verluste erlebt zu haben
- ❖ Den Lebensraum gestaltet und ausgefüllt zu haben

Es ist ein Bedürfnis des Menschen, dass das Leben Sinne macht

Eine Biografie zu haben heisst:

- ❖ Sinn finden im "Etwas tun und bewirken" können
- ❖ Sinn finden in den Beziehungen – ein Gegenüber zu haben
- ❖ Sinn finden aus dem Bedürfnis, ein Teil des Ganzen zu sein, dazu zu gehören
- ❖ Sinn finden im Lernen und sich entwickeln
- ❖ Sinn finden im Gestalten und bestimmen können
- ❖ Sinn finden, indem schwierige Momente/Phasen gemeistert wurden
- ❖ Sinn finden im geliebt zu haben und geliebt worden zu sein

Biografie ist eine strukturierte, rückblickende Auseinandersetzung mit dem eigenen Leben

2 Formen der Auseinandersetzung mit der eigenen Geschichte:

### **In Gruppen**

Erzählcafé, Gruppengespräche, kreative Prozesse in Gruppen, Aktivitäten mit Fokus auf die eigene Biografie, Zugang über Gegenstände und Karten

### **Alleine**

Fotoalbum, Erinnerungskiste, über gelebtes während des Alltags gefragt werden, Lebensbuch mit festhalten von Erinnerungen, kreativer Ausdruck

## Auseinandersetzung in Gruppen

### Vorteil:

- ❖ Inspiration durch andere Teilnehmende
- ❖ Das Erlebte mit anderen vergleichen können
- ❖ Durch Erzähltes von anderen auf eigene Erlebnisse schliessen
- ❖ Themen, die man mit der eigenen Geschichte verknüpfen kann

### Nachteil:

- ❖ Man bleibt eher oberflächlich, sehr prägnante Themen werden in der Gruppe nicht unbedingt erwähnt
- ❖ Menschen, die eher still sind, stellen sich zurück und hören eher nur zu

## Auseinandersetzung allein, situativ im Alltag

### Vorteil

- ❖ Der persönliche Rahmen gibt die Möglichkeit, sehr private und schwierige Aspekte zu betrachten
- ❖ Die Konzentration ist ausschliesslich bei einem selbst
- ❖ Der Alltag löst gelebte Erinnerungen aus
- ❖ Wenn zu Themen gefragt wird, welche gerade im Alltag stattfinden, wird das Fragen oft als "normales" Gespräch erlebt

### Nachteil

- ❖ Es fehlen Anreize zur Reflexion im Bezug auf Erlebtes von anderen
- ❖ Man sieht / hört nicht, dass es für andere auch schwierige Aspekte gegeben hat

## Themen, die uns Biografie liefern:

- ❖ Fotoalben
- ❖ Kindheit/Familie/Geschwister/Schulzeit
- ❖ Werte und Normen
- ❖ Familiengründung/Beruf – Arbeitswelt
- ❖ Ich-Wichtigkeit
- ❖ Diplome, Auszeichnungen
- ❖ Welche Menschen waren mir wichtig, warum?
- ❖ Was hätte auf keinen Fall fehlen dürfen – auf was hätte ich gut verzichten können

## Themen, die uns Biografie liefern:

- ❖ Was hat mir geholfen, wenn es schwierig war
- ❖ Orte / Rituale, kollektive Erlebnisse, Feste ect.
- ❖ Gegenstände in der Wohnung / Souvenirs
- ❖ Düfte
- ❖ Wichtige, prägende Ereignisse
- ❖ Was lief gut - was weniger
- ❖ Was würde ich heute anders machen
- ❖ Hobbys / wie wurde die Freizeit, Ferien verbracht

## Wichtig:

- ❖ das Erzählen von biografischen Inhalten ist immer freiwillig, man darf es nicht erzwingen
- ❖ Jeder Mensch hat das Recht, NICHTS zu erzählen
- ❖ Erlebtes ist immer Emotion und deshalb subjektiv
- ❖ Erzähltes wird entgegen genommen, ohne bewertet zu werden
- ❖ Erzähltes soll vertraulich behandelt werden
- ❖ Angehörige sind gute "Lieferanten" von biografischen Angaben, diese Quelle nutzen

Der Rückblick in die Biografie kann helfen,  
sich mit dem gelebten Leben  
und allen Ereignissen und getroffenen  
Entscheidungen zu versöhnen.

# Faktenblatt Biografie Arbeit

[https://www.curaviva.ch/files/4NMJZBC/biografiearbeit\\_faktenblatt\\_curaviva\\_schweiz\\_2020.pdf](https://www.curaviva.ch/files/4NMJZBC/biografiearbeit_faktenblatt_curaviva_schweiz_2020.pdf)

?? Fragen ??

Weisheit ist das Ergebnis eines gelungenen  
Rückblicks, begleitet vom Gefühl, dass das  
Leben einen Sinn hatte, auch in seinen  
Irrtümern