

# Infobrief Biografiearbeit

Liebe Leserin, lieber Leser!

Ich mag Musik.

Musik hat einen festen Platz in meinen Seminaren.

Musik bereichert mich und hilft mir im Alltag auf vielfältige Weise.

Heut mach ich mich auf zu einer Erinnerungstour.

Machen Sie mit... und sich Ihre eigenen Gedanken dazu!



Andrea Parzefall

[www.ich-über-mich.de](http://www.ich-über-mich.de)



## Biografiearbeit und Musik

Musik in meinem Leben... was fällt mir dazu ein?

Vor mir liegt ein Block, den Stift hab ich in der Hand... die Methode „ABC“ hilft mir dabei.

„Von ABBA bis Zappa“ – wer kennt diesen Spruch noch?

Ich schreibe die Buchstaben von A-Z untereinander... das fällt mir dazu ein:

ABBA, Bay City Rollers, Cajon, Dirty Dancing, Elvis, FAM, Gitarre, Hitparade, Im Märzen der Bauer, John Lennon, Kassettenrekorder, LP, Macarena, Nightfever, Oper, Plattenspieler, Queen, Reinhard Mey, Schulchor, Thomas Gottschalk, Unterhaltungsmusik, Volkstanz, Wunschkonzert, Xylophon, Yellow Submarine, Zappa

Haben Sie in Gedanken Ihre persönliche Liste geschrieben?

Warum nur in Gedanken?

Zu jedem Wort fällt mir mindestens eine Geschichte ein... z.B.:

**FAM (FIT AM MORGEN)** ... gabs bei der Werkwoche Biografiearbeit 2018 in Niederalteich!

Ich hab schon viel ausprobiert:

Sport im Verein, Gymnastik vorm Fernseher, Walken mit Freundinnen oder allein...

Leider klappte das nicht täglich und „der innere Schweinehund“ besiegte oft meinen Tatendrang.

Dann konzipierte ich FAM... Musik & Gymnastik (Aerobic) - beides aus meinem Leben.

Die Musiktitel waren schnell gefunden und auf CD gebrannt.

Übungen sind mir dazu eingefallen und wurden mit der Zeit optimiert.

(V-Step, Crunches, Strecken, Dehnen, Schütteln, Bauch klopfen...)

Es hat ein bißl gedauert... ich musste (21 Tage!) „dranbleiben“ und durchhalten.

Jetzt ist FAM mein tägliches Morgenritual: 30 Min. zwischen Aufstehen und Frühstück.

Vorteil: das geht auch im Schlafanzug! Wichtig: bei Anstrengung (laut) ausatmen, kraftvolle Bewegungen, Schulter nach hinten, Brust raus, Fuß flex, Bauch und Po anspannen...

zwischendurch gern lachen, Freudenschrei, Begeisterung 😊

Jede/r spürt (eigenverantwortlich), was gut tut...

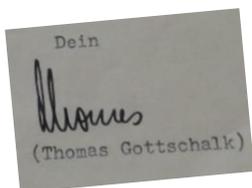
Haben Sie Lust bekommen?

Welche Lieblingsmusik ist Ihnen eingefallen?

Welche Übungen dazu?

Welcher Ort in Ihrer Wohnung?

Welche Zeit in Ihrem Alltag?



Ja! Ich hab einen RICHTIGEN Brief von ihm!!!

Aus dem Jahr 1977 und der Abteilung „Leichte Musik“ vom Bayerischen Rundfunk!

Welches wertvolle Musik-Erinnerungsstück haben Sie noch aus Ihrer Jugendzeit?



Eine Lieblingsmethode von mir: Biografisches **Wunschkonzert**

... das sind viele CDs mit Schlager und POP der 20er bis 80er Jahre.

Sie erinnern sich an die Musik Ihres Lebens, bestimmte Interpreten –

und damit an Erlebnisse und das Gefühl von „damals“!

Wenn Sie auch noch jemanden grüßen und tanzen möchten, dann sind Sie hier richtig!

Für Veranstaltungen im kirchlichen Bereich gibt es Rahmenvereinbarungen mit der GEMA.

Bitte konkret abklären!

## Musik ist ein sehr wertvoller „Anschubser“

in der Erwachsenenbildung, in der Seniorenarbeit und... ja... auch im Pflegebereich.

Ich bin fasziniert und tief bewegt, wenn sehr alte Menschen die Lieder aus ihrer Jugendzeit singen.

Das tun sie mit überraschend fester Stimme, sie lassen sich durch nix und niemanden abhalten.

Sie haben Tränen in den Augen, sie lächeln... und sind für einen Augenblick noch einmal jung.

### Der Leiermann

Warum sie sich wohl ans Fenster stellen, wenn unten der Alte die Leier dreht?  
Warum sie verstummen und mancher ergriffen mit glänzenden Augen vorübergeht?  
Sie wissen es selbst nicht warum sie lauschen. Die Brust wird ihnen plötzlich so weit.  
Sie lassen sich durch die Seele rauschen das alte Lied ihrer Jugendzeit.

Joachim Ringelnatz (1883 - 1934)

### Tipp für eine „kleine Auszeit“ im Alltag

Beim Arbeiten am PC: Programm wechseln, Lieblingsmusik „auflegen“ und (laut) mitsingen.

Im Büro tanzen... oder beim Kochen, wenn ein „lebensrelevanter“ Titel im Radio gespielt wird.

Das geht „zwischen durch“ und tut sooo gut!

Vielleicht spielen Sie aber auch ein Musikinstrument?

Machen Sie ganz spontan... Sie allein wissen, was Ihnen grad gut tut!

## Literaturtipp

### Das LebensMutig-Buch erscheint!

#### Bitte vormerken:

Ab dem 19. August wird das LebensMutig-Buch „77 Impulse und Methoden Biografiearbeit. Mutmacher für ein Leben in Vielfalt und Wertschätzung“ im Buchhandel erhältlich sein.

Es erscheint bei Beltz Juventa, hat 174 Seiten und kostet 17,95 Euro.

Mit seiner Fülle an Anregungen sowohl für die Beschäftigung mit dem eigenen Leben als auch für Einzel- und Gruppenarbeit zeigt es die ganze Bandbreite einer ressourcenorientierten Biografiearbeit.

Als Fachbuch kompetent und praxisnah und zugleich eine inspirierende Lektüre:

Es macht schlichtweg Freude, nach Herzenslust darin zu schmökern, sich von den Texten berühren und zum Weiterdenken einladen zu lassen.



## Zitate & Aphorismen

**Musik und Rhythmus finden ihren Weg zu den geheimsten Plätzen der Seele.**

Platon (427 - um 348 v. Chr.)

**Schon ein ganz kleines Lied kann viel Dunkel erhellen.**

Franz von Assisi (1182 - 1226)

**Wer die Musik liebt, kann nie ganz unglücklich werden.**

Franz Schubert (1797 - 1828)

**Musik ist die gemeinsame Sprache der Menschheit.**

Henry Wadsworth Longfellow (1807 - 1882)

**Musik wäscht die Seele vom Staub des Alltags rein.**

Berthold Auerbach (1812 - 1882)

## Veranstaltungsempfehlungen

|                |  |
|----------------|--|
| 23.08.2020     | <p><b>Des Lebens Wellen ... Corona und die kleinen Glücksmomente</b><br/>         Biografisches Schreiben <b>im virtuellen Raum</b>, Referentin: <b>Susanne Hölzl</b><br/>         Weitere Termine: 24., 25., 26. August 2020 - jeweils 19:00-21:00<br/> <b>Information &amp; Anmeldung</b> <a href="mailto:susanne.hoelzl@zuendhoelzl.at">susanne.hoelzl@zuendhoelzl.at</a></p> |
| 31.08.2020     | <p><b>Manchmal kommt es anders...</b><br/>         WerkWochenHäppchen im virtuellen Seminarraum<br/>         Veranstalter: <b>Haus Werdenfels, Nittendorf</b>   Deutschland<br/> <b>Information &amp; Anmeldung</b> <a href="http://www.haus-werdenfels.de/">http://www.haus-werdenfels.de/</a></p>  |
| 03.-06.09.2020 | <p><b>Biografisches Schreiben</b><br/>         Referent: <b>Dr. Andreas Mäckler</b>, Veranstaltungsort: <b>Ev. Akademie Hofgeismar</b><br/> <b>Info &amp; Anmeldung</b> <a href="https://www.meine-biographie.com/workshop-termine/">https://www.meine-biographie.com/workshop-termine/</a></p>  |
| 19.09.2020     | <p><b>Auf der Suche nach dem Glück</b><br/>         Referentin: <b>Andrea Parzefall</b> Veranstaltungsort: <b>LVHS Niederalteich</b><br/> <b>Information &amp; Anmeldung</b> <a href="http://www.keb-bistum-passau.de">www.keb-bistum-passau.de</a></p>  |

## LebensMutige Seminare

Ausführliche Informationen zu unseren Veranstaltungen finden Sie auf [www.lebensmutig.de](http://www.lebensmutig.de)!

|   |   |
|---|---|
|  | <p>Infobrief Biografiearbeit   Juli 2020   Auflage: 1600<br/>         Redaktion   <a href="mailto:andrea.parzefall@lebensmutig.de">andrea.parzefall@lebensmutig.de</a><br/>         Herausgeber   Domberg-Akademie &amp; LebensMutig – Gesellschaft für Biografiearbeit e.V.<br/>         Kontaktadresse   Domberg 27   85354 Freising.<br/>         Sie können den InfoBrief bestellen bzw. abbestellen unter <a href="mailto:infobrief@lebensmutig.de">infobrief@lebensmutig.de</a></p> |
|---|---|