

# Infobrief

## Biografiearbeit

Liebe Leserin, lieber Leser,

dieser Infobrief spiegelt genau die wunderbare Zusammenarbeit von uns beiden wieder. Der eine (Stefan Schmid), der vieles theoretisch „erdenkt“ und „bespricht“ und die andere (Andrea Parzefall), die das dann praktisch anpackt. Und so auch dieses Mal. Denn bei Stefan sind die Kinder erst 14, 11 und 8 Jahre alt, und damit noch alle im Haus, und bei Andrea ist der Sohn 18 und eben ausgezogen und die Tochter 17 und sehr flügge. So kann der Stefan nur mitdenken, die Andrea aber mitreden. Und Sie können mitlesen.

Gute Unterhaltung wünschen



und



Andrea Parzefall

Waldkirchen

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

Stefan Schmid

Geratskirchen

[www.selbstleben.de](http://www.selbstleben.de)

## Freiheit wachsen lassen.

### Stefan:

Sogenannte Brüche in unserer Biografie sind häufig die Ereignisse, die unser Leben entscheidend verändern. Und gemäß unserem Lieblingsspruch von Sören Kierkegaard: „Das Leben wird vorwärts gelebt und rückwärts verstanden“ erkennen wir oft erst später, wie stark die Veränderung dieses biografischen Bruches war.

Hat es das Leben gut mit uns gemeint, und waren wir in der Lage, den biografischen Bruch für uns selbst positiv zu verarbeiten, dann kann etwas ganz Wertvolles entstehen: Freiheit.

Dieses neu entstandene, ganz zarte Pflänzchen „Freiheit“ will dann gehegt und gepflegt werden, so dass es wachsen kann. „Freiheit wachsen lassen“ ist nicht nur der Titel unseres Seminars, sondern auch eine ganz große Kunst, für deren Ausübung wir alle Ressourcen unserer Biografie nutzen sollten.

Der biografischen Bruch, mit dem wir uns beschäftigen, ist der Wegzug der Kinder aus dem eigenen Haus. Die Kinder sind erwachsen geworden, gehen ihre eigenen Wege und ziehen aus. Was also tun mit der neu gewonnenen Zeit, wie umgehen mit diesem neuen Zeitabschnitt im Leben. Wo gibt es neue Inhalte? Wo finde ich die Kraft, mit dieser Situation umzugehen?

**Andrea:**

Ich bin momentan genau in dieser Situation:

Unser Sohn wohnt und arbeitet seit Anfang September gute 100 km von uns entfernt. Unsere Tochter fährt Motorrad, ist sehr selbständig und schreibt im Frühjahr Abitur.

Oft sind mein Mann und ich jetzt abends allein, sitzen zu den Mahlzeiten an dem Tisch, an dem „früher“ manch heftige Diskussion ausgetragen wurde, wir uns an den Händen haltend „guten Appetit“ gewünscht haben und wo wir Uno, Activity, Schwarzer Peter, Wattn usw. gespielt haben.

**Freiheit wachsen lassen.**

Ja, das sagt und schreibt sich so leicht. Ich freu mich wirklich sehr auf diese neue „Freiheit“ - und doch... geh ich immer wieder „einfach so“ ins leere „Kinderzimmer“ - schließlich muss ich ja lüften! Wehmütig schau ich stapelweise alte Fotos an und freu mich sehr, wenn an einem Freitagabend das Haus wieder voll ist.

**Stefan:**

Bei etlichen Menschen, die an meinen Seminaren teilnehmen, kann ich immer wieder sehen, dass sie viel zu „ernst“ sind, eine Weile brauchen, um wieder richtig lachen zu können. Ich frage dann nach, will wissen, woher dieser „Ernst“ kommt. Ich frage dann natürlich nicht direkt, sondern erst mal nach der Familiensituation, denn es könnte ja verschiedene Gründe geben. Doch oft, ja sogar sehr oft, wissen die Menschen gar nicht, warum sie so „ernst“ sind, es fällt ihnen gar nicht mehr auf. „Seit unsere Kinder aus dem Haus sind hat sich so viel verändert...“

So habe ich mich gefragt, ob die Kinder die Fröhlichkeit, die Ausgelassenheit, das „Lustigsein“ mit nehmen, wenn sie ausziehen, und nur noch der „Ernst“ zurückbleibt.

**Andrea:**

Stefan hatte die Idee zu diesem Seminar und ich war spontan begeistert.

Ich fand mich zu diesem Zeitpunkt ausgelassen und lustig – werde ich mich auch verändern? Diese Frage ist ein spannender Begleiter für die Vorbereitung dieses Seminars.

Es kommt mir selbst sehr gelegen... weil es zu meinem – oder besser: in mein Leben passt. Ich bin auf jeden Fall neugierig, was wir finden!

**Stefan & Andrea:**

Ganz oft, so hat es unsere Erfahrung uns gelehrt, sind viele Ressourcen, viele Antworten in der eigenen Kindheit zu finden, denn dort waren wir noch frei, dort war „Zeit“ noch anders definiert. Egal ob wir nun bei der Betrachtung eines Käfers ganz eins waren mit der Natur um uns herum, ob wir beim Spielen mit anderen Kindern in die verschiedensten Rollen geschlüpft sind, oder ab wir uns verkleidet haben. Für den Ernst des Lebens war viel zu wenig Platz, dafür gab es zu viel zu entdecken, zu viel zu erleben.

Die Biografiearbeit bietet mit seiner Methodenvielfalt eine hervorragende Möglichkeit, sich wieder mit der eigenen Kindheit zu beschäftigen, die Erinnerungen an die vielen schönen, Kraft- und vor allem auch Humor spendenden Situationen zu erinnern. Eben frei nach Oscar Wilde: **„Das Leben ist viel zu wichtig um es ernst zu nehmen.“**

## Literaturtipps



**Ritz-Schulte, Gudula, Huckebrink, Alfons: Autor des eigenen Lebens werden. Anleitung zur Selbstentwicklung. Stuttgart. Kohlhammer. 2011.**

Den Reichtum seiner Lebensgeschichte schätzen zu lernen, dazu möchte dieses Buch ermuntern und anleiten. Es macht deutlich, welche Kraft autobiografische Aufmerksamkeit entfalten und wie sie genutzt werden kann, um den Gestaltungsspielraum des individuellen biografischen Rahmens zu erweitern. Das Buch gliedert sich in drei Teile. Der erste Teil liefert wissenschaftliche Grundlagen. Im zweiten Teil geht es um Biografien in der Literatur und die Frage, was wir von diesen lernen können. Im dritten Teil werden konkrete Schritte zur Selbstentwicklung beschrieben. Das Buch repräsentiert einen Ansatz, der natur- und geisteswissenschaftliche Perspektiven integriert und diese um die wichtige künstlerische Dimension erweitert.



**Büntig, Wolf: Identifikation und Identität. Hör CD. Auditorium Netzwerke. 2006**

Eines der Hauptprobleme des modernen Menschen ist, dass er sich selbst nicht (mehr) kennt. Er weiß nicht, wie er tickt, er ist sich selbst entfremdet, weiß nicht, wer er ist. Dies geschieht, indem wir uns immer wieder mit den von uns gemachten Selbstbildern identifizieren. Das heißt, wir denken, wir seien diese Selbstbilder. Diese Selbstbilder wirken meist unbewusst. Indem wir uns unsere Identität (die uns eingeborenen Potenziale und Innenbilder) wieder zugänglich machen - dies geschieht unter anderem durch die Ausrichtung an Vorbildern - können wir die werden, die wir wirklich sind und Heilung und Lebenssinn erfahren.

## Zitate zum Thema

„Mit einer Kindheit voll Liebe kann man ein halbes Leben hindurch für die kalte Welt haushalten.“

*(Jean Paul)*

„Was man als Kind geliebt hat, bleibt im Besitz des Herzens bis ins hohe Alter.“

*(Kalil Gibran)*

## Veranstaltungshinweise

### **Freiheit wachsen lassen.**

Ein Seminar für Eltern von erwachsen gewordenen Kindern.

Andrea Parzefall und Stefan Schmid

**21. / 22. März 2014 - Landvolkshochschule Niederalteich.**

Anmeldung unter [www.lvhs-niederalteich.de](http://www.lvhs-niederalteich.de)

#### **Inhalte:**

„Unsere Kinder sind erwachsen geworden! Was tun wir mit der neu gewonnenen Zeit, wo finden wir einen neuen Inhalt für uns?“ fragen sich oft Eltern bei diesem Einschnitt in ihrem Leben. Antworten darauf sind häufig in der eigenen Kindheit zu finden.

In diesem Seminar beschäftigen wir uns mit dieser Zeit und entdecken verborgene Schätze.

Wir lernen, sie für unser Leben zu nutzen und viel Kraft daraus zu schöpfen. Lustvoll und vergnüglich machen wir uns mit abwechslungsreichen Methoden auf die Suche.

Sind Sie auch neugierig, was wir finden?

## Dem Körper ein anderes Gewicht geben.

Biografische Körperarbeit.

Ein Seminar mit Susanne Hölzl

**8. / 9. November 2013 - Kardinal-Döpfner-Haus Freising.**

Infos & Anmeldung bei [mheilmeier-schmittner@bildungszentrum-freising.de](mailto:mheilmeier-schmittner@bildungszentrum-freising.de)

### Inhalte:

Jeder Zentimeter meines Körpers, jedes Gramm an mir, jede Zelle, jede Falte, jeder Leberfleck, jedes Härchen, ... sind Ausdruck meines lebendigen Seins. Sie geben mir Gewicht. Sie sind zuständig für meinen Ausdruck. Sind Zeugen meiner Erlebnisse, meiner Verletzungen, meiner Erfolge und meiner Geschichten. Sie begleiten mich überall hin. Die Verpackung: Schuhe, Brille, Schmuck, Kleidung, ... Und dann sind da die verborgenen Schätze: meine Art zu sein, meine Schwächen und meine Stärken, meine Vorlieben, meine Stimmungen, meine Besonderheiten, mein Wissen, meine Fähigkeiten, ... Die Verpackung: Kleines Schwarzes, Aktentasche, Jeans, Rasierwasser ... Manchmal trete ich fest und sicher auf, bisweilen mit eingezogenen Schultern oder nachdenklich, manchmal bin ich laut und forsch, manchmal ärgerlich und türschnalzend, manchmal wehleidig und zögernd, oft fröhlich schwatzend und lachend. Die Verpackung: ein gemütliches Sofa, ein Kaffeehaus, die Wanderschuhe, ... Der Blick auf das „Gesamtkunstwerk“ ist Thema dieses Seminars. Die Lust so zu sein wie ich bin, zu leben, zu genießen, nach vorne zu schauen und mir die Wichtigkeit zu geben, die mir zusteht.

## Bestrickende Lebensgeschichten.

Ein Seminar mit Karin Wimmer-Billeter und Monika Heilmeier-Schmittner

**18. / 19. Oktober 2013 - Kardinal-Döpfner-Haus Freising.**

Infos & Anmeldung bei [mheilmeier-schmittner@bildungszentrum-freising.de](mailto:mheilmeier-schmittner@bildungszentrum-freising.de)

### Inhalte:

Leben und Stricken haben einiges gemeinsam: Bei beidem gibt es alte und neue Muster, Blüten und Jammerlappen, einen roten Faden... Andererseits: mit einigem Geschick (oder einem kleinen bisschen Nachhilfe durch andere) lassen sich ungewollte Abweichungen, so genannte Fehler, beheben - fallen gelassene Maschen reparieren -, während das Leben immer Spuren hinterlässt.

**29. / 30.11.2013: Jede Lebensgeschichte ist es wert, erzählt zu werden.**

Biografische Kommunikation.

**Ort:** Kardinal-Döpfner-Haus Freising

**Referent:** Susanne Hölzl

**Information & Anmeldung:** [mheilmeier-schmittner@bildungszentrum-freising.de](mailto:mheilmeier-schmittner@bildungszentrum-freising.de)



LebensMutig: Infobrief Biografiearbeit, September 2013, Aufl. 1200

Zusammengestellt von Andrea Parzefall und Stefan Schmid:

[anfragen@lebensmutig.de](mailto:anfragen@lebensmutig.de)

Herausgeber: Kardinal-Döpfner-Haus, Bildungszentrum St. Virgil  
und LebensMutig – Gesellschaft für Biografiearbeit e.V.

Kontaktadresse: Domberg 27, 85354 Freising.

Sie können den Infobrief bestellen bzw. abbestellen unter

[anfragen@lebensmutig.de](mailto:anfragen@lebensmutig.de)

