



Biografiearbeit: Schatzsuche entlang des Trauspruchs

Dr. Hubert Klingenberger

1

Ziele



- Sie kennen (Hinter-) Gründe und Grundlagen der Biografiearbeit.
- Sie sind sich der Bedeutung und der stärkenden Wirkung der Biografiearbeit - auch in der Ehevorbereitung und der Paarbegleitung - bewusst.
- Sie verfügen über ausgewählte Methoden der Biografiearbeit zur Ehevorbereitung und Paarbegleitung.

2





Workshop 1

3

Biografie - Begriffsbestimmungen



griech. „bios“ = Leben; „graphein“ = schreiben
Lebensbeschreibung

„Lebensgeschichte, die aus Lebensgeschichten besteht“

eine Konstruktion:
„Die biografische Wahrheit ist nicht zu haben.“ (S. Freud)

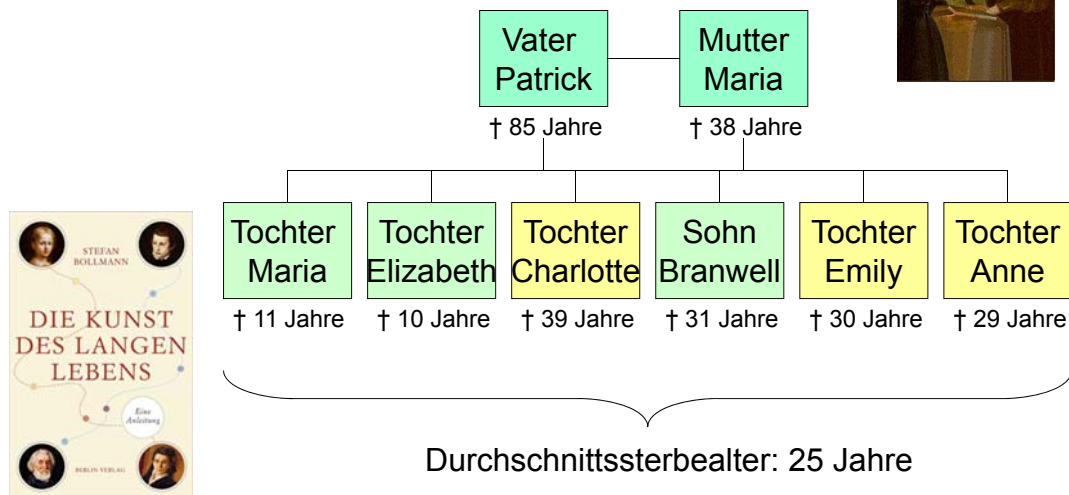
„...das Fleisch auf dem Gerippe des Lebenslaufs“

„eine in einem lebenslangen Prozess erworbene Aufschichtung von Erfahrungen, die bewusst oder unbewusst geronnen in unser Handeln eingehen“ (Gudjons, 2008)



Die Lebensspanne vor 200 Jahren

- am Beispiel der Schwestern Brontë (vgl. Bollmann, 2007)



Unterwerfung unter das Lebenslauf-Regime

K. Marti – Quelle: unbekannt



Als sie mit zwanzig
ein Kind erwartete
wurde ihr Heirat befohlen

Als sie geheiratet hatte
Wurde ihr Verzicht auf alle
Studienpläne befohlen.

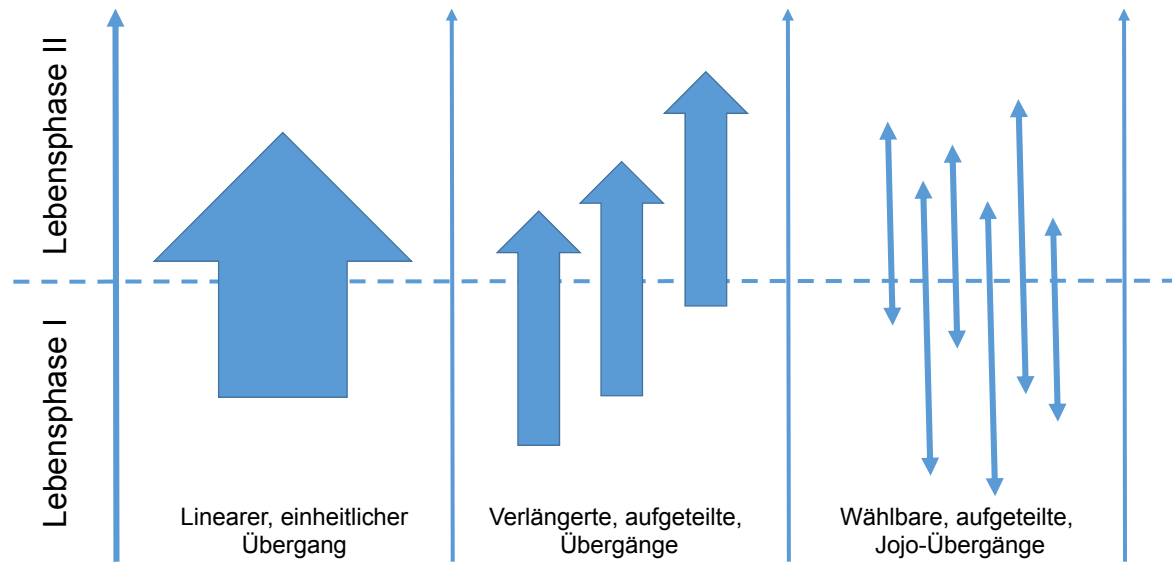
Als sie mit dreißig noch
Unternehmenslust zeigte
Wurde ihr Dienst im
Hause befohlen.

Als sie mit vierzig
Noch einmal zu leben versuchte
Wurde ihr Anstand und Tugend
befohlen.

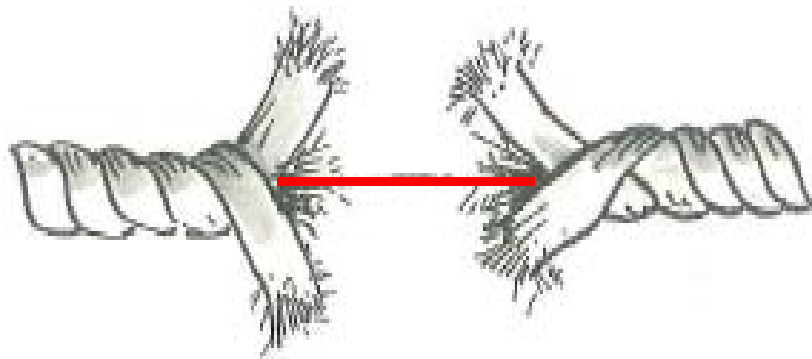
Als sie mit fünfzig
verbraucht und enttäuscht war
zog ihr Mann zu einer jüngeren
Frau.

Liebe Gemeinde
Wir befehlen zu viel
Wir gehorchen zu viel
Wir leben zu wenig.

Veränderte Lebensübergänge (nach Weinhardt, 2014)



Der rote Faden





„Vor Gottes Angesicht
nehme ich dich an
als meine(n) Frau/Mann...“

9

Meine Vorstellungen von Liebe



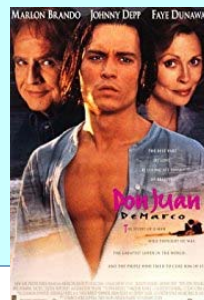
Welche
Liebesgeschichten
haben Sie im Laufe
Ihres Lebens
fasciniert?



Welche Bücher oder
Lieder zum Thema
„Liebe“ gefallen Ihnen
besonders gut?



Welche
Theaterstücke / Filme
zum Thema „Liebe“
fanden Sie
anregend?



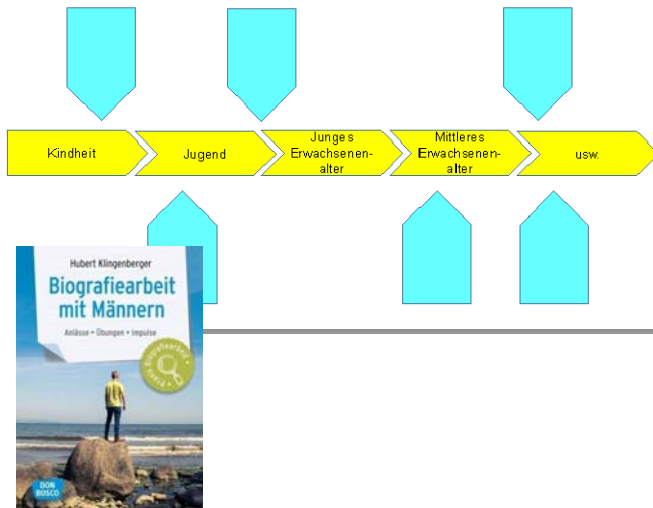
Welche Beziehungen
in Ihrem persönlichen
Umfeld waren Ihnen
ein Vorbild?



10

Meine Biografie als Mann / als Frau

Einflüsse auf mein Mann-Werden

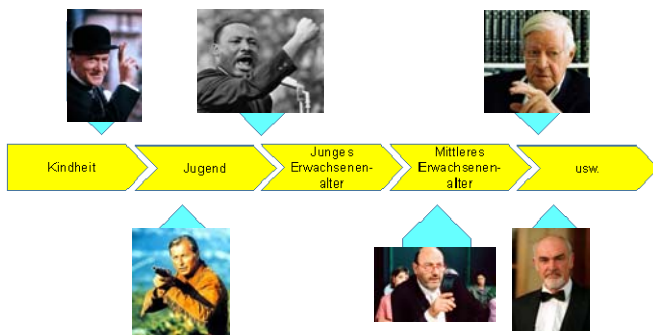


- Welchen Männer- / Frauenbildern sind sie begegnet?
- Wer hat Sie in welcher Lebensphase in Ihrer Männlichkeit / Fraulichkeit geprägt?
- Welcher Art war diese Prägung?
- Welche Vorbilder hatten Sie? Welche Männer / Frauen haben Sie fasziniert und vielleicht auch bewundert?
- Welche positiven Eigenschaften dieser Vorbilder besitzen Sie?

11

Meine Biografie als Mann / als Frau

Einflüsse auf mein Mann-Werden



- Welchen Männer- / Frauenbilder sind sie begegnet?
- Wer hat Sie in welcher Lebensphase in Ihrer Männlichkeit / Fraulichkeit geprägt?
- Welcher Art war diese Prägung?
- Welche Vorbilder hatten Sie? Welche Männer / Frauen haben Sie fasziniert und vielleicht auch bewundert?
- Welche positiven Eigenschaften dieser Vorbilder besitzen Sie?

12

Formen der Intimität (nach Wunibald Müller)

„Intimität“ = „Innigkeit“

Zwischen Menschen können verschiedene Formen der Intimität/Innigkeit bestehen:

- Körperliche Intimität: körperliche Nähe und Vertrautheit, ohne sexuelle Aspekte i.e.S.
- Emotionale Intimität: Hoffnungen, Ängste, Träume, Sorgen miteinander teilen
- Intellektuelle Intimität: miteinander philosophieren, diskutieren und Gedanken miteinander austauschen
- Soziale Intimität: Unternehmungsgeist, gemeinsame „Aktionen“: Essen gehen, Ausstellungen besuchen
- Spirituelle Intimität: miteinander beten, meditieren oder Gottesdienste feiern
- Sexuelle Intimität: das gemeinsame (Er-) Leben von körperlicher Nähe, sexueller Erregung bis hin zum Orgasmus



13

Kreuzwort „Sexualität“



Was verbinden Sie mit dem Begriff „Sexualität“?

Erstellen Sie dazu ein Kreuzwort!



14

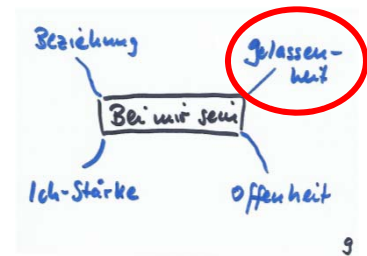
Assoziationskette „Sexualität“



Nehmen Sie 8-10 Blatt Papier zur Hand und schreiben Sie in die Mitte des ersten Blattes das Wort „Sexualität“! Notieren Sie drum herum vier Assoziationen dazu!

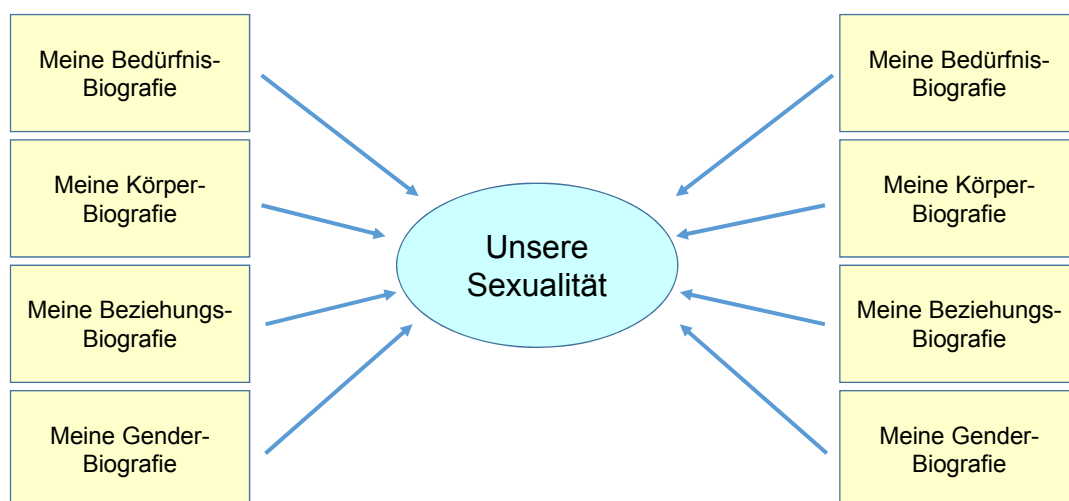
Wählen Sie die Assoziation aus, die Sie am meisten anspricht, und notieren Sie diese in der Mitte des nächsten Blattes! Schreiben Sie auch hier wieder vier Assoziationen darum! usw. – 8-10 Mal....

Welcher Begriff ist auf dem letzten Blatt der für Sie Ansprechendste?



15

Love Map: Unsere Sexualität



16



Workshop 2

17



Was ist „Biografische Kompetenz“?

Biografische Kompetenz = die Fähigkeit eines/r jeden, die eigene Biografie überdenken, bewältigen und entwerfend gestalten zu können.

- das Bewusstsein der persönlichen Vorstellung von Biografie
- das Bewusstsein über die jeweilige Art, in der Zeit zu leben
- die verstehende Auseinandersetzung mit dem vergangenen Leben (Bilanz)
- das Aufgreifen von Lebenschancen und die Bewältigung aktueller Krisen
- das Entwerfen und Umsetzen von Zukunftsplänen
- das Bewusstsein über die Verwobenheit mit Gesellschaft, Politik, Geschichte

Biographizität = „die Arbeit des Menschen an seiner Biografie“ (Kraul & Marotzki, 2002)

Biografiearbeit...



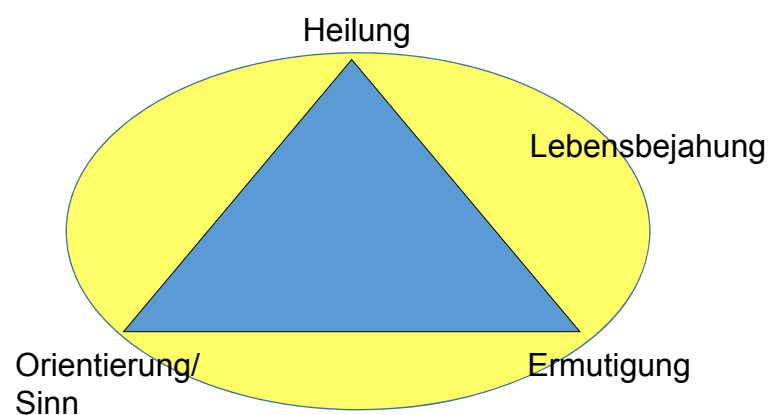
unterstützt Menschen, bei der Reflexion ihres Lebens.

Sie eröffnet (Lern-) Räume, in denen Menschen jeden Alters ihre Vergangenheit besser verstehen lernen, um ihre Gegenwart gestalten und die Zukunft angemessen entwerfen zu können. Diese Fähigkeiten fassen wir mit dem Begriff der biografischen Kompetenz zusammen.

Biografiearbeit stellt Lernsettings zur Verfügung, in denen Menschen (alleine, in Begleitung oder in Gruppen) mit spezifischen Methoden und Interventionen zu Orientierung und Ermutigung finden.

Und Biografiearbeit hat nicht nur einen engen Blick auf die Individuen, sondern bezieht auch die gesellschaftlichen und kulturellen Verhältnisse mit ein.

Wirkungen der Biografiearbeit – einfaches Modell



Prinzipien der Biografiearbeit



- Selbstbestimmung
- Freiwilligkeit
- Ressourcenorientierung
- Leichtigkeit / Humor
- Vertraulichkeit und Zuverlässigkeit
- Handlungsorientierung und Transfer
- Haltung
- Reflexivität

„Ich verspreche dir Treue
in guten und bösen Tagen
bis der Tod uns scheidet...“



„Treue“



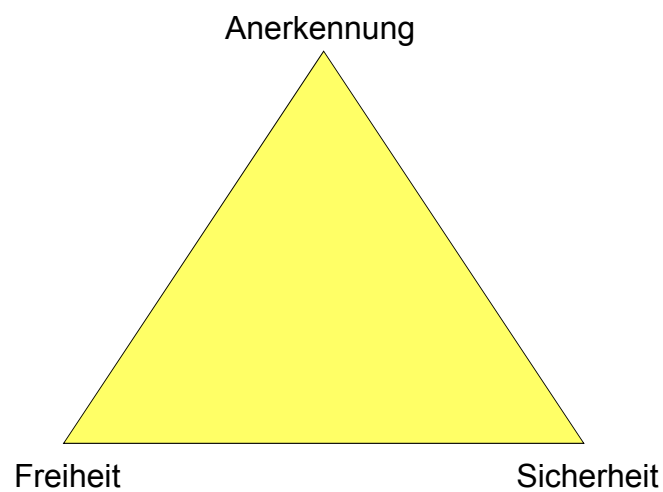
„Treue“ ist ein vielfach verwendetes, selten geklärtes, kultur- und zeitenabhängiges Wort.

Welche Begriffe oder Erfahrungen verbinden Sie mit Treue?

LOYALITÄT
VERLÄSSLICHKEIT
EHRlichkeit
SEXUALITÄT
VERL ETZUNG

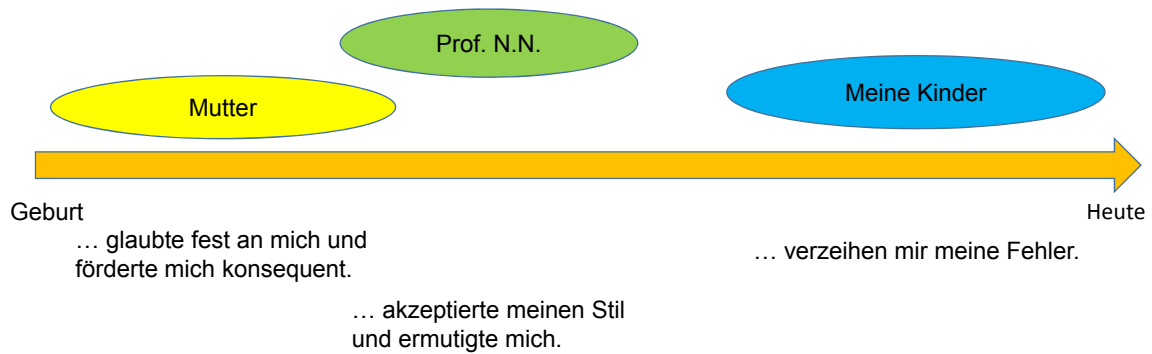
23

Resonanzen in Beziehungen (nach Dorothee Liebig)



Meine Sozialbiografie

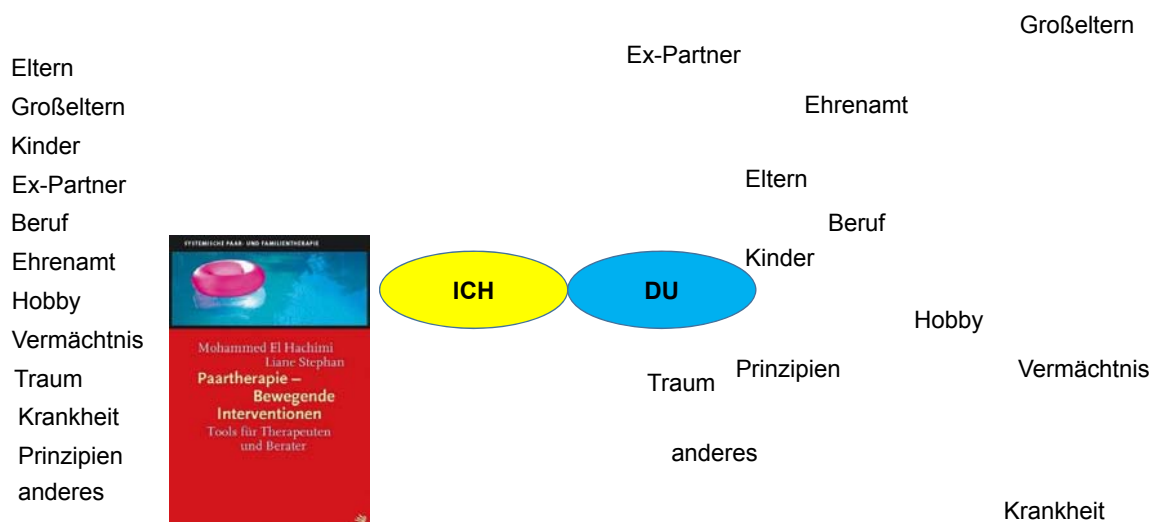
Welche Menschen haben mich
in meiner Biografie begleitet?



Worin bestand/zeigte sich
deren Treue?

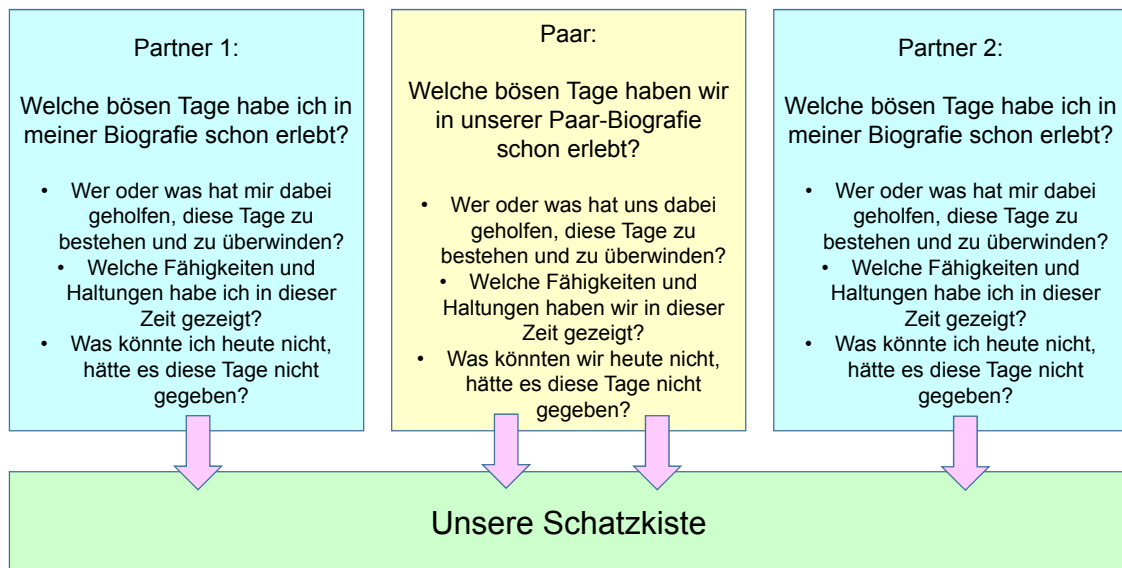
25

Woran bin ich gebunden? (nach Mohammed El Hachimi & Liane Stephan)



26

„Böse Tage“



27

„Gute Tage“: unsere Freudenbiografie (Verena Kast)



Kennenlernen

Heute

28

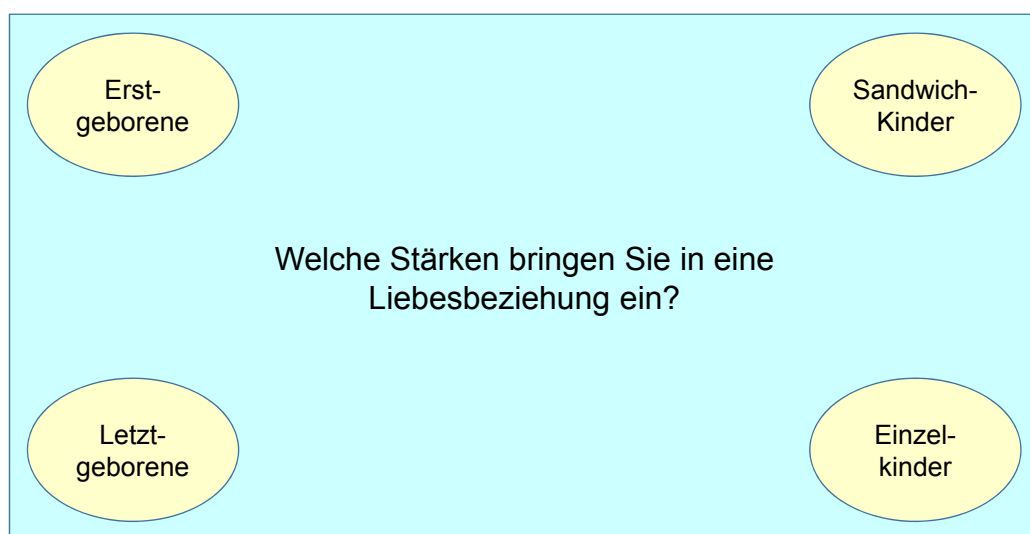


Workshop 3

29



Kennen lernen



30

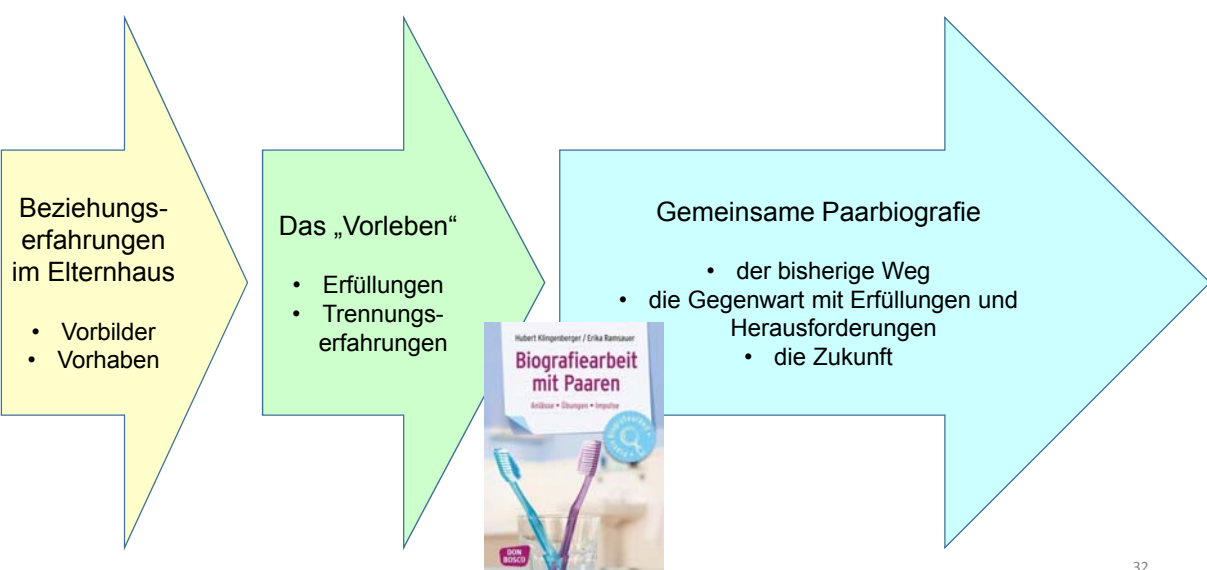
Biografiearbeit mit Paaren ermöglicht... (u.a. nach Jürgen Kriz)



- neue Sicht auf die Welt, auf den Anderen und auf mich selbst
- das Finden von stärkenden Erfahrungen, aktuellen Chancen und gemeinsamen Träumen
- die Vielfalt der Wahrnehmungen und Erlebnisse, der Erinnerungen und der Emotionen kennen zu lernen
- ggfs. Festgefahrenes wieder zu lösen und die Beziehung wieder zu beleben

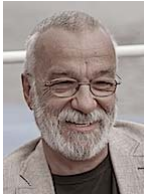
31

Beziehungsbiografie



32

Liebes-Geschichten



Arnold Retzer

„Die Liebesgeschichten stellen einen Bezug zur Vergangenheit einer Paarbeziehung oder Ehe her und geben aus dieser Vergangenheit der Gegenwart und der möglichen Zukunft Bedeutung.

Die Gegenwart einer Ehe wird dann vielleicht bedeutsam oder gar sinnvoll. Liebesgeschichten können zu Bedeutungslieferanten für Ehe-Tatsachen werden.

Liebesgeschichten können aber auch auf etwas Fehlendes in der Ehe, etwas Verschwundenes, Verlorenes, etwas an den Rand Gedrängtes verweisen.

Liebesgeschichten können dadurch handlungsanleitend werden und für den Einzelnen oder das Paar Orientierung geben.“



Erzählen Sie Ihre
Liebes-Geschichten!

Schreiben Sie sie
ggfs. auf!

33

„Ich will dich lieben, achten und ehren
alle Tage meines Leben.“

34

Würdigen und Achten (nach Mohammed El Hachimi & Liane Stephan)



Das gegenseitige Würdigen findet in einer wertschätzenden Kommunikation statt.
Die Achtung ist die dahinter stehende Haltung: „die Verneigung vor dem So-Sein des Anderen“.

Würdigungskonto

In diesen Situationen fühlte ich mich von Dir gewürdigt:	In diesen Situationen hätte ich mir eine Würdigung gewünscht:	In diesen Situationen hast Du mich mit einer Würdigung überrascht:
---	--	---

35

Respekt vor den Bedürfnissen

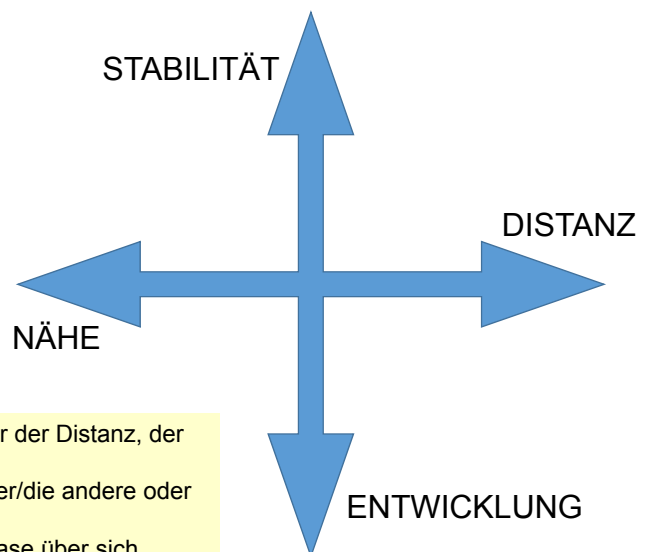


Wilhelm Schmid



Die Liebe kann atmen, wenn sie sich zwischen den gegensätzlichen Polen des Lebens bewegen kann: zwischen der Freude an der Zeit zu zweit und der nötigen Distanz, die der Liebe und den Partnern wieder Raum zum Atmen gibt. Die atmende Liebe darf nicht nur der Nüchternheit Raum geben, sondern soll auch der Romantik Platz schaffen.

- Wann gab es Phasen der Nähe oder der Distanz, der Stabilität oder der Entwicklung?
- Von wem kam der Impuls? Folgte der/die andere oder ging er/sie eigene Wege?
- Was haben Sie in der jeweiligen Phase über sich gelernt und erfahren?



36

Wert-Schätzung

„Werte sind der
Königsweg zum Sinn.“

Viktor Frankl



„Werte sind Energiezentren
mit hoher Anziehungskraft.“

Uwe Böschmeyer



Wert-Schätzung heißt
die Werte des Anderen
schätzen.



Drei Ereignisse,
an die ich mich
gerne erinnere

Drei Ereignisse,
die ich gerne noch
erleben möchte



37

Zukunftslisten

ABC-Liste

A.....
B.....
C.....
D.....
E.....
F.....
G.....
H.....
I.....
J.....
K.....
L.....
...

„Löffel-Liste“

Was wollen Sie miteinander
erleben, bevor eine(r) von
Ihnen den „Löffel abgibt“?



„Löffel-Liste“

1.....
2.....
3.....
4.....
5.....
6.....
7.....
8.....
9.....
10.....
11.....
12.....
...

38

Traumbrief (nach Mohammed El Hachimi & Liane Stephan)



Liebe(r) ...,

- Welche Fantasien bzw. Träume möchte ich mit Dir erleben?
- Was verspreche ich mir davon für unsere Partnerschaft?
- Welche Fantasien bzw. Träume habe ich in Bezug auf Dich?
 - Welche machen bereiten mir Freude?
- Von welchen Träumen bzw. Fantasien wünsche ich mir, dass Du sie hast?
- Welche Träume bzw. Fantasien habe ich, die nichts mit Dir zu tun haben? (müssen nicht veröffentlicht werden)