



Herbert Gudjons
Birgit Wagener-Gudjons
Marianne Pieper

Auf meinen Spuren

Übungen zur Biografiearbeit

8., unveränderte Auflage

Herbert Gudjons
Birgit Wagener-Gudjons
Marianne Pieper

Auf meinen Spuren

Übungen zur Biografiearbeit

8., unveränderte Auflage

Verlag Julius Klinkhardt
Bad Heilbrunn • 2020

k

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet abrufbar über <http://dnb.d-nb.de>.

2020.Kk. © by Julius Klinkhardt.

Das Werk ist einschließlich aller seiner Teile urheberrechtlich geschützt.

Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung
des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen,
Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Bildnachweis Umschlagseite 1: Herbert Gudjons.

Druck und Bindung: Friedrich Pustet, Regensburg.

Printed in Germany 2020.

Gedruckt auf chlorfrei gebleichtem alterungsbeständigem Papier.

ISBN 978-3-7815-2374-6

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	11
---------------------	-----------

1. Teil: Biografarbeit – Theorie, Konzept, Anwendungsbereiche

1.1 Was ist Biografarbeit? – Konzept und Anliegen	13
1.1.1 Das autobiografische Gedächtnis.....	13
1.1.2 Biografieforschung	14
1.1.3 Reflexionshilfen statt Stammtischgespräch.....	16
1.1.4 Identität und Geschichte	17
1.1.5 Deutungsmustern auf die Spur kommen	18
1.1.6 Annehmen ist mehr als verstehen	19
1.1.7 Abgrenzung Biografarbeit und Therapie	20
1.2 Warum Biografarbeit? – Begründungen und Einwände.....	22
1.2.1 Unterstützung bei der Identitätsentwicklung	22
1.2.2 Stimmen unsere Erinnerungen überhaupt?.....	24
1.2.3 Das Kind in mir – Oder: Die Notwendigkeit biografischer Selbstreflexion für Pädagogen und Psychologen.....	26
1.3 Methoden und Anwendungsbereiche	27
1.3.1 Erwachsenenbildung	27
1.3.2 Biografarbeit in der Kinder- und Jugendhilfe/Sozialpädagogik.....	30
1.3.3 Biografisches Arbeiten in der Schule	33
1.3.4 Neue Akzente in der Altenbildung	34

2. Teil: Praxis der Biografarbeit

2.1 In Gruppen arbeiten.....	37
2.2 Miteinander reden	38
2.3 Individuelle Arbeit.....	39
2.4 Hinweise zu den Übungen.....	40

3. Teil: Übungen zur Biografiearbeit

3.1 Kennen lernen. Entspannen. Lebensgeschichte im Überblick	43
3.1.1 Kennen lernen. Entspannen. Abschied	44
Mein Name 44 · Geburtstagsreihe 44 · Persönlichkeits-Collage 45 ·	
Mein Name in Bewegung 45 · Was war gelogen? 46 · Kindheitserfahrungen im Interviewspiel 47 · Ein Bild, das zu mir passt 49 · Gespräch ohne Worte 49 · Foto-»Quartett« 50 · Fotoalbum – vorgestellt 51 · Meine Erwartungen und Ziele 52 · Klagemauer 53 · Wahrnehmung – ein Spiegel 54 · Wasser teilen 54 · Tönen 55 · Abschied – ein Gedicht 56 · Wandzeitung zum Abschied 56 · Entspannung und Körperwahrnehmung 57	
3.1.2 Lebensgeschichte im Überblick	58
Lebenslinie 58 · Fotos aus der eigenen Geschichte 59 · Eine »märchenhafte« Lebensgeschichte 60 · Leben am Seil 61 · Wendepunkte 62 · Lebensalter und Fähigkeiten 63 · Lernbiografie 64 · Tagebuch 65 · Früher – Heute – Morgen 66 · Leben auf der Bühne 67 · Mein Leben in Räumen 68 · Aufschichtung von Erfahrungen 69 · Totenbett 70	
3.2 Familie.....	72
3.2.1 Beziehungen in der Familie	72
Meine Familie als Baum 72 · Familiensoziogramm 73 · Beziehungsfeld in Phasen der Kindheit 74 · Familie in Tieren 75 · Familie als Standbild 76	
3.2.2 Erziehungsstil und Interaktionsmuster	77
Rollen-Zirkel 77 · »Ich will aber noch nicht ins Bett« 78 · Dialoge schreiben 80 · Zuneigung 81 · Anerkennungsschreiben/Beschwerdebrief an die Eltern 82 · Kritik und Zurechtweisung 83 · Konflikterfahrungen mit den Eltern 84 · »Strafe muss sein« 84 · »Du wirst schon sehen, was du davon hast« 86	
3.2.3 Meine Beziehungen zu einzelnen Personen.....	87
Geschwisterreihe 87 · Vaterbild/Mutterbild 87 · Eltern-Reaktionen 88 · »Darf ich Ihnen meine Tochter/meinen Sohn vorstellen?« 89 · Meine Oma, mein Opa, Tante Luise und Onkel Hans 90 · Meine Schwester, mein Bruder 91 · Eltern auf dem Bildschirm 92 · Die erste Person meines Lebens 93 · Trennung und Abschied 94 · Dialog mit den Eltern 96 · Meine Eltern werden alt 97	
3.2.4 Normen, Werte, »Aufträge«.....	98
»Regieanweisungen« in meinem Leben 98 · »Eltern-Geplauder« 100 · Geld ausgeben 101 · Poesiealbum 102 · »Als gutes Kind muss ich...« 103 · Spruch an der Wand 104 · Antreiber 105	

3.2.5 Familien-Kultur und Familiengeschichte	107
Familienstammbaum 107 · »Arm, aber sauber...« 108 · Umgang mit Zeit 109 · Belesene Leute oder: Lesen bildet 110 · »Kleider machen Leute« 111 · Ferien 112 · Ess-Kultur 113 · Musik, was sie bedeutete 114 · Feste 115 · »Spinat ist gesund« 116 · Badezimmerkultur 117	
3.3 Kindsein	118
3.3.1 Spielen	118
Spielen in der Kindheit 118 · Kindervorstellungen oder »Was ist ein Dingsbums?« 119 · Sandkasten-Spiele 121 · Krabbeln 121 · »Fass das nicht an!« 122	
3.3.2 Beziehungen außerhalb der Familie	124
Meine Clique 124 · Mein bester Freund, meine beste Freundin 125 · Spielerinnerungen: Ich und die anderen 126 · Zu Besuch bei anderen Leuten 127	
3.3.3 Ängste, Träume, existenzielle Erfahrungen.....	128
Krankheit und Lebensgeschichte 128 · Kinderträume 130 · »Ich bin wütend« 131 · Peinliche Situationen 132 · Abschied 133 · »Meine Eltern streiten sich« 135 · Ich habe mich verlaufen 136 ·	
3.4 Schule	138
Schul-»Karriere« 138 · Schulfächer 139 · Schulhefte 140 · Zeugnisköpfe 142 · Elternsprechtage 143 · Ich und die Mitschüler/innen 144 · Schulreform und Schullaufbahn 145 · Schul-Szenen 145 · »Lehrer, die wir hatten« 147 · »Ein Lehrer hat mal.. .« 148 · Schule – Widerstand und Anpassung 149	
3.5 Ausbildung/Beruf	151
Ausbildungs-/Berufsentscheidung 151 · Berufs-»Karriere« 152 · Beruf und Lebensgeschichte 154 · Arbeitslosigkeit 155 · Wie verbringe ich meine Zeit? 157 · Arbeits-Beziehungen 160 · Prüfungssituationen 160 · Konflikte am Arbeitsplatz 162 · Autoritäten 163	
3.6 Zeitgeschichtlicher Hintergrund.....	165
3.6.1 Räumlich-dingliche Umgebung.....	165
Unsere Wohnung 165 · Unser »Revier« als Kinder 166 · Konsum- Kinder 168	
3.6.2 Religion und politische Orientierungen.....	169
Weltanschauungen in der Familie 169 · »Migranten sind ...« 170 · Religion und Kirche 172 · Gottes-Bild 174 · Stell dir vor, du wärest »Gott«... 174	

3.6.3	Politisch-historische Ereignisse	175
	Politische Sozialisation 175 · Zeitgeschehen 176 · »Jungwähler« 177 · Krieg 178 · Nationalsozialismus in Deutschland 180 · Globalisierung 181 · Der Mauerfall am 9. November 1989 182 · »Das kam eben in den Nachrichten« – zeitgeschichtliche Wendepunkte 184	
3.7	Selbstbild	185
3.7.1	Als Kind	185
	Als Kind – ein Tier 185 · Mein liebstes Märchen 186 · Idole und Vorbilder 187 · Das widerspenstige Kind 188 · Ein kleines Mädchen, ein kleiner Junge 189 · Dem Teddy das Herz ausschütten 191 <i>Jugend</i> wird thematisiert in: Meine Clique 124 · Musik, was sie bedeutete 114 · Mein Traummann, meine Traumfrau 245 · Partner/innen in meinem Leben 244 · »Kleider machen Leute« 111	
3.7.2	Als Erwachsener – ich und mein Leben	192
	Wer bin ich? 192 · Beziehungsfeld in Münzen 193 · Ich in meiner Kraft – ein Tier 194 · Kreativität 195 · Glück 196 · Quellen meiner Kraft 197 · Meine Qualitäten, meine Stärken 198 · Ich-Zustände und Selbsteinschätzung 199 · Autorität und Rebell 200 · Konkurrenz 201 · Arbeitsstörungen 202 · Liebesfähigkeit 204 · Kontakt 205 · Einem Kind das Leben erklären 206 · Zeit-Wohlstand 207 · Wohin will ich? 208 · Lebensplanung 209 · Lebensentwürfe und Utopien 210 · Versöhnung und Frieden – The Work 211 · Lebensqualität und Schicksalsschläge 214 · Abschieds-Mandala malen 215 · Älterwerden und Lebensqualität 217 · Älterwerden 218 · Schnell-Schreiben zum Thema Tod 219 · Nachruf 220 · Wie werde ich sterben? 220 · Die letzten 20 Minuten meines Lebens 222	
3.8	Körper	224
	Körperwahrnehmung 225 · Wie bewege ich mich durch mein Leben? 226 · Haltung spiegeln 227 · Ich lasse meinen Rücken sprechen 228 · Erinnerungsspuren in unseren Gesichtern 229 · Das »zweite« Gesicht 230 · Hals und Nacken 232 · Körperbotschaften 235 · Berührungen 234 · Ich mag mich – ich mag mich nicht 235 · »Ich bin in deinen Händen« 237 · Mein Körper, mein Tempel 238 · Frühere Gefühle leben in meinem Körper 238 · Komm her – Geh weg 240	
3.9	Frausein – Mannsein	242
3.9.1	Meine Geschlechtsrolle	243
	Männer- und Frauenbild 243 · Partner/innen in meinem Leben 244 · Mein Traummann – meine Traumfrau 245 · Meine Wunsch-Partner-	

schaft 246 · Kostümfest (oder »ein toller Typ«) 247 · Männliche und weibliche Anteile in uns 248 · Kinderwunsch – Wunschkind I 249 · Kinderwunsch – Wunschkind II 251 · Eifersucht 251 · Menstruation 253 · »Geschlechtsumwandlung« 255	
3.9.2 Sexualität.....	256
Sprach-Barrieren 256 · Meine Sexualität – ein Schilderwald 257 · Sexuelle Entwicklungsbiografie 258 · Aufklärung 259 · »Alle Männer wollen nur das eine...« 260 · »Ein Muskelprotz!« (Übung für Männer) 261 · »Brust raus!« (Übung für Frauen) 262 · Verhütung 263 · Identifikation mit dem eigenen Geschlechtsteil 265	
3.10 Allgemein verwendbare Übungen	267
Verteilungskuchen 267 · Geschichten schreiben 268 · Anleitung zum Rollenspiel 269 · Was fange ich mit einem Traum an? 270 · Schreiben und Ringsum-Kommentar 271 · Wandlungen meines Selbstverständnisses 272 · Dialog auf zwei Stühlen 274 · Kollektive Erinnerungsarbeit 275	
4. Teil: Organisatorische Hilfen	
4.1 Übersichtstabelle zur praktischen Anwendung.....	277
4.2 Alphabetisches Verzeichnis aller Übungen.....	291
Literatur	294
Zu den Autoren.....	296

Vorwort

Seit Mitte der 80er Jahre erlebte die Biografieforschung einen bemerkenswerten Aufschwung. Wir haben in einem mehrjährigen Forschungsprojekt an der Universität Hamburg Materialien, Übungen und theoretische Texte erarbeitet, um die wissenschaftliche Erforschung *fremder* Biografien auf das *eigene* Leben und seine Reflexion (als Selbsterfahrungsansatz) zu übertragen, - das Konzept der »Biografischen Selbstreflexion«. In den letzten 20 Jahren haben wir vor allem mit der praktischen *Anwendung* der biografischen Selbstreflexion Erfahrungen gesammelt. Auch sind unter dem Begriff »Biografearbeit« von anderen Autoren weitere Konzepte, Übungsbücher und methodische Anleitungen entstanden. Insgesamt erwies sich angesichts des Psychobooms der 80er und 90er Jahre (mit seinen teilweise skurrilen Auswüchsen) das Konzept der biografischen Selbstreflexion insbesondere in der Erwachsenenbildung als erstaunlich nüchtern, stabil und fruchtbar. Nach zwanzig und mehr Jahren, in denen unser Buch sechs Auflagen in verschiedenen Verlagen erlebt hat, war es an der Zeit, eine Überarbeitung und Aktualisierung zu planen. Inzwischen ist daraus eine völlige Neubearbeitung geworden. Kontakte mit »Anwendern« unserer praktischen Methoden haben zu Korrekturen, weiterführenden Ideen und neuen Übungen geführt.

Was kennzeichnet das vorliegende Buch?

- Die theoretische Begründung unserer Arbeit (1. Teil: Theorie – Konzept – Anwendungen) wurde völlig neu geschrieben, moderne Forschungsergebnisse wurden aufgenommen, Erfahrungen anderer Autoren eingearbeitet und neue Anwendungsfelder beschrieben.
- Die Anleitung zur praktischen Arbeit (2. Teil: Praxis der Biografearbeit) wurde ebenfalls stark auf praxisnahe Verwendbarkeit zugeschnitten.
- Vor allem aber wurde der Hauptteil (3. Teil: Übungen) völlig überarbeitet. Eine Reihe von Übungen haben wir herausgenommen, dafür zahlreiche neue Übungen zu aktuellen Themen und zeitgeschichtlichen Ereignissen hinzugefügt und sämtliche Übungen sprachlich überarbeitet, präzisiert und auch vereinfacht. Natürlich sind nicht alle denkbaren Themen des Lebens erfasst, mancher würde auch die Bereiche anders gliedern.

- Schließlich wurde auch der 4. Teil (Organisatorische Hilfen) gestrafft und vereinfacht. Auch kürzen wir ab: Tn meint als Teilnehmende einer Gruppe beide Geschlechter, Moderator und Moderatorin wechseln sich bei uns sprachlich ab.
- Das vorliegende Buch ist stark auf die Praxis in *unterschiedlichen* Arbeitsfeldern bezogen. Diese Anwendung des Konzeptes der Biografiearbeit (heute Synonym für unseren ursprünglichen Begriff der »Biografischen Selbstreflexion«) in der Erwachsenenbildung, in der Kinder- und Jugendarbeit, der Lehrerbildung, der Schule, der Altenarbeit, der Sozialpädagogik, in Selbsterfahrungs- und Gesprächsgruppen etc. ist eine der wichtigsten und erfreulichen Tendenzen der letzten Jahre.

Ein besonderer Dank schließlich richtet sich an unseren Gesprächskreis zu Hause, dem wir viele Anregungen zu Übungen verdanken und in dem wir vieles ausprobiert haben. Und schließlich an Prof. Dr. Johannes Bastian, der uns großzügig die Rechte für einen neuen Verlag zurückgab. Last but not least danken wir dem Klinkhardt Verlag, vor allem Herrn Andreas Klinkhardt, für die Übernahme und die gewohnt solide, umsichtige Betreuung dieses neuen Buches.

»*Du wirst schon sehen, was du davon hast*«, so lautet ein elterlicher Spruch, der vielen noch heute in den Ohren klingt. Das gilt auch für die Nutzer dieses Buches: In diesem Spruch liegt die Aufforderung, mit dem nun vorgelegten Material Erfahrungen zu machen, »mal sehen, was du davon hast«! Ja, was haben Sie davon? Wir werden Ihre Rückmeldungen für weitere Auflagen berücksichtigen und danken allen, die sich die Mühe machen, uns eine mail unter den folgenden Anschriften zu schreiben:

herbert.gudjons@freenet.de oder info@birgitwagener.de oder an die Postanschrift:
Ton Hogenbargen 9, 24629 Kisdorf

Kisdorf, im Herbst 2007

Herbert Gudjons
Birgit Wagener-Gudjons
Marianne Pieper

Biografiearbeit – eine Entdeckungsreise

Erinnern Sie sich noch an Ihre erste Puppe, an den ersten Kuss, an Prüfungen oder den Mauerfall? An glückliche Momente, Abschiede und Weichenstellungen in Ihrem Leben? Welche Spuren haben solche Ereignisse hinterlassen? Was bedeutet z.B. das Aufwachsen in der Nachkriegszeit für meinen Umgang mit Geld?

Unser Leben besser zu verstehen, – und zu verändern, dazu bietet dieses Buch konkrete Anregungen und Hilfen. Wir lernen, unsere Lebensgeschichte anzunehmen und setzen Kräfte zur Weiterentwicklung frei. Das Buch eignet sich für Kurse in der Erwachsenenbildung, Selbsterfahrungsgruppen, für Paare, Gesprächskreise, Erzählrunden älterer Menschen, Frauen-, Männer- oder Elterngruppen. Biografiearbeit ist auch in der Kinder- und Jugendhilfe, Schule und in der Therapie möglich. Auch einzelne können mit dem Buch arbeiten. Hilfreich dabei sind

- eine verständliche neue Einführung in Theorie und Praxis der Biografiearbeit,
- über 200 Übungen, Spiele und Methoden zum Entdecken und Verstehen der eigenen biografischen Erfahrungen,
- eine konkrete Anleitung für jede Übung mit Ziel, Durchführung, Auswertung, Zeitbedarf und benötigten Materialien,
- eine Übersichtstabelle aller Übungen mit Hinweisen zur schnellen Orientierung,
- ein breites Themenspektrum, z.B. unsere Herkunft, Familie, Kindsein, Schule, Ausbildung und Beruf, zeitschichtliche Hintergründe, die Entstehung unseres Selbstbildes, Körper, Mann- und Frausein, persönliche Zukunftsvorstellungen einschließlich Altwerden, Sexualität, unsere gesamte Lebensgeschichte im Überblick u.a.m.

978-3-7815-2374-6



9 783781 523746