

**AUF MEINEN SPUREN**  
**Übungen zur Biografiearbeit**

von  
**Herbert Gudjons**  
**Birgit Wagener-Gudjons**  
**Marianne Pieper**

**Völlig neu bearbeitete und aktualisierte Auflage**

**VERLAG**  
**JULIUS KLINKHARDT**  
**BAD HEILBRUNN • 2008**



# Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	11
<b>1. Teil: Biografiearbeit – Theorie, Konzept, Anwendungsbereiche</b>	
<b>1.1 Was ist Biografiearbeit? – Konzept und Anliegen .....</b>	<b>13</b>
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 Biografiearbeit und Therapie .....	20
<b>1.2 Warum Biografiearbeit? – Begründungen und Einwände.....</b>	<b>22</b>
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
<b>1.3 Methoden und Anwendungsbereiche .....</b>	<b>27</b>
1.3.1 Erwachsenenbildung .....	27
1.3.2 Biografiearbeit 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
<b>2. Teil: Praxis der Biografiearbeit</b>	
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

<b>3.1 Kennen lernen. Entspannen. Lebensgeschichte im Überblick .....</b>	<b>43</b>
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	
<b>3.2 Familie.....</b>	<b>72</b>
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	
<b>3.3 Kindsein .....</b>	<b>118</b>
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 ·	
<b>3.4 Schule .....</b>	<b>138</b>
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	
<b>3.5 Ausbildung/Beruf .....</b>	<b>151</b>
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	
<b>3.6 Zeitgeschichtlicher Hintergrund.....</b>	<b>165</b>
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	
<b>3.7</b>	<b>Selbstbild .....</b>	<b>185</b>
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	
<b>3.8</b>	<b>Körper .....</b>	<b>224</b>
	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	
<b>3.9</b>	<b>Frausein – Mannsein .....</b>	<b>242</b>
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
<b>3.10</b>	<b>Allgemein verwendbare Übungen ..... 267</b>
	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
 <b>4. Teil: Organisatorische Hilfen</b>	
4.1	Übersichtstabelle zur praktischen Anwendung..... 277
4.2	Alphabetisches Verzeichnis aller Übungen..... 291
 <b>Literatur ..... 294</b>	
 <b>Zu den Autoren..... 296</b>	