

**Blick zurück  
auf die Spuren Ihres Lebens**








Familiäre Biografie-Arbeit  
von Gabriele Aigner

copyright Gabriele Aigner 2014

copyright Gabriele Aigner 2014

aigener verlag

## Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9	<b>SOMMER</b>	71	<b>HERBST</b>	117	Dank	168
Gebrauchsanweisung	13	 Erwachsenwerden	72	 Silver Ages	118	Literaturverzeichnis und Buchempfehlungen	169
<b>WURZELEN</b>	15	Berufliche Orientierung	76	Großelternschaft	120		
 Wie ist das in Ihrer Familie? 16		Elternschaft	78	Berufstätigkeit	122		
Familiäre Werte, Traditionen und Gewohnheiten	17	Kinder	78	Wirksamkeit	123		
Ihre Eltern	26	Partnerschaft, Familie, Ehe	80	Partnerschaft – Soziales	124		
Verwandtschaft	30	Die eigenen Eltern werden Großeltern	84	Persönliches	126		
Resümee: Familienfoto	34	Single-Sein	86	Gefühltes Alter	132		
		Berufstätigkeit	88	Resümee: Im Laufe des Lebens	134		
		In der Mitte des Lebens	90				
		Resümee des Sommers	96				
		Lebens-Linien	97				
<b>FRÜHLING</b>	37	<b>STÄMME UND ÄSTE</b>	101	<b>WINTER</b>	139		
 Ihre Kindheit	38	 Ein Freund – ein guter Freund	102	 Glück	140		
Geschwister	44	Freundschaft-Geschichte	102	Gott, Glaube, Schicksal und Gebet	144		
Holde Jugend	48	Pflege und Kontaktaufnahme	104	Tod	148		
Schulzeit	56	Verbindendes – Erhaltendes – Trennendes	106	Resümee: Elfchen	152		
Schule	56	Tiefe	108	Löffelliste	154		
Fächer	58	Abschied – Trennung	110				
Pausen	60	Ihr Haustier	112				
Schule und Familie	62	Resümee: Wahlverwandtschaften	114	<b>SPUREN</b>	159		
Ausflüge	63			 Ihr Lebenskreis	160		
Mitschüler	64			Gesamt-Resümee Ihrer Lebensspuren	164		
Freizeit	66						
Resümee: Poesiealbum oder Tagebuch	68						

## Vorwort

Wenn ich nicht überzeugt wäre, dass die Kindheit schon ein Vorspiel des ganzen Lebens ist und bis zu ihrem Abschlusse schon die Hauptzüge ... abspiegele, so dass später nur wenige Erlebnisse vorkommen mögen, deren Umriss nicht wie ein Traum schon in unserem Wissen vorhanden, ... wenn es Gutes bedeutet, froh zu erfüllen ist, wenn aber Übles, als frühe Warnung gelten kann, so würde ich mich nicht so weitläufig mit den kleinen Dingen jener Zeit beschäftigen.

*Gottfried Keller, „Der Grüne Heinrich“*

Im „Frühling“ des Lebens – der ersten Lebenshälfte – schauen wir nach vorne – in die Zukunft.

Ab dem „Sommer“ – der Lebensmitte – blicken wir zunehmend auch zurück. Wir denken über den bereits beschrittenen Lebensweg nach, resümieren Erfahrungen, Leistungen, Erreichtes, Versäumtes, Gelungenes, Vergangenes und Verlorenes.

Vielleicht bemerken wir, dass der bisherige Pfad ausgetreten ist. Ein Bruch erschüttert uns oder eine tiefgreifende Veränderung fordert Neuorientierung.

*D*urch Fragen eigene Spuren finden.

Im Blick zurück entdeckt man sich und den eigenen Weg neu, findet vergangene Träume wieder, kann Entwicklungsphasen nachzeichnen, den zugrunde liegenden Überzeugungen nachspüren, Werte formulieren und vielleicht über Neuland staunen und dabei einen roten Faden im eigenen Leben entdecken.

Sich der eigenen Geschichte zu widmen, hilft verstehen, einordnen und gibt Kraft für eine angemessene Ausrichtung in die weitere Zukunft.

In diesem Buch lade ich Sie herzlich zu dieser wohlwollenden Expedition zu sich selbst ein.

*Seit meiner Schauspielausbildung Anfang der 90er Jahre gab ich Schauspiel- und Improvisationsworkshops, ich machte eine Ausbildung als Mediengestalterin, unterrichtete Video und Filmschnitt an der Hochschule Deg-*



gendorf und produzierte selbst Filme. Anschließend ergänzte ich mein Interesse an Menschen und ihren Geschichten durch eine systemische Therapie- und Coaching-Ausbildung und Biografie-Arbeit.

Auf diese Weise arbeite ich breitbandig mit Menschen in Seminare und persönlicher Beratung. 2004 lud mich das Evangelische Bildungswerk München ein, ein Theaterprojekt zu leiten - so entstand „Szenenwechsel - intergeneratives Biografie-Theater“.

Die aus diesen vielfältigen beruflichen Kontexten gewonnenen Erfahrungen sammle ich in diesem Buch.

Ich erachte es als wertvoll, sich die eigene Lebens- und Familiengeschichte bewusst zu machen, um sich des Reichtums und der Einzigartigkeit des eigenen Seins gewahr zu sein.

*M*an muss alle wesentlichen Fragen  
an sich selber richten.  
*Botho Strauß*

Dieses Buch ist als persönliches „Arbeitsbuch“ oder „Tagebuch“ gedacht – ohne vorgefertigte Antworten oder „Rat-Schlag“ zu verteilen. Ein Angebot, durch offene, abwechslungsreiche Selbstbefragung neugierig die eigene Geschichte zu betrachten.

Hier KANN es keine Themaverfehlung geben – JEDE Ihrer Antworten ist wahr, weil es IHRE WAHRHEIT, IHR LEBEN, Ihre Erinnerung und Ihre Geschichte ist. Sie sind Spezialistin und Fachmann Ihres eigenen Lebens. SIE bestimmen beim Lesen und Schreiben jeden Moment Weg, Richtung und Tiefe Ihrer „Selbst-Erforschungs-Reise“. Sie geben sich Antworten, ziehen Ihre Rückschlüsse aus den auftauchenden Erinnerungen und heben Ihre persönlichen Schätzen.

Sich selbst zu verstehen hilft andere Menschen zu verstehen.

Wenn mir bewusst ist, wie ich geworden bin, kann ich offener zuhören und liebevoller hinsehen, wie anders ein Anderer ist, ohne dass mich dessen Fremdheit verunsichert.

Es gibt hier gewiss Interessantes über sich zu entdecken.

Was glauben Sie also, wer Sie sind?



*D*as Leben kann nur in der Schau nach rückwärts verstanden,  
aber nur in der Schau nach vorwärts gelebt werden.  
*Soren Kierkegaard*

## WURZELN

### Eltern – Verwandtschaft – Familientradition

*Re*ichen die Wurzeln tief, gedeihen die Zweige gut.  
*Aus China*

Im ersten Kapitel geht es um Sie und Ihre familiäre Herkunft:

- Wie war Ihr Start ins Leben?
- Was sind Ihre Wurzeln?
- Woher stammt Ihre Familie?
- Welche Ausrichtung gaben Ihnen Ihre Eltern, Onkel, Tanten und Großeltern mit auf Ihren Lebensweg?
- Welche Rolle spielten Geschwister?

Am Ende dieses Kapitels werden Sie bereits einige Antworten gefunden haben.

Anhand eines Familienfotos können Sie Ihre gewonnenen Erkenntnisse und Bezüge „einsammeln“.



Wie ist das in Ihrer Familie?	16
Familiäre Werte, Traditionen und Gewohnheiten	17
Ihre Eltern	26
Verwandtschaft	30
Resümee: Familienfoto	34

## Wie ist das in Ihrer Familie?

Einen Teil dieses Buches schrieb ich in Sardinien. Am Strand liegend kamen mir viele Ideen. Und ich hatte Zeit, das Treiben um mich herum zu beobachten. Mir fiel ein Unterschied zu Deutschland auf: Viele Familien waren mit drei Generationen da. Großeltern gingen mit den Enkeln spazieren und sammelten Muscheln und bauten Sandburgen. Abends saßen die mittlere Generation mit ihren Eltern und den eigenen Kindern auf den Terrassen und aßen zusammen.

In Deutschland bzw. Mitteleuropa steht Individuation an erster Stelle: Kinder ziehen häufig von zuhause aus, nachdem Sie die Volljährigkeit erreicht haben, wenn es die Finanzen zulassen. Jede/r steht auf eigenen Beinen. Etwa die Hälfte aller Haushalte sind mittlerweile Single-Haushalte. Im Laufe unseres Lebens kann es uns aufgrund verschiedenster Anlässe in alle Himmelsrichtungen verschlagen: Auslands-Semester, Praktikum, Filiale in ..., verliebt in ...

Auswärts arbeiten ist auch in Italien üblich, aber der familiäre Zusammenhalt hat meist mehr Bestand und Bedeutung als bei uns.

Im Wandel der Zeiten: Schreiben  
 Großeltern: Bleistift  
 Eltern: Kugelschreiber  
 Enkel: Keyboard.

Im Wandel der Zeiten: Erholung  
 Großeltern: Dorfweiher  
 Eltern: Bodensee  
 Enkel: Karibik.  
 Willy Meurer

## Familiäre Werte, Traditionen und Gewohnheiten

Bei Tisch soll die Freude den Vorsitz führen.  
 Deutsches Sprichwort

- Mit welcher Grundstimmung würden Sie Ihre Familie beschreiben:
  - Humorvoll ↔ ernst
  - Verbunden ↔ distanziert
  - Warmherzig ↔ kühl
  - Laut ↔ verhalten
  - Diskret ↔ übergriffig
  - Voll Anekdoten, Verbote, Traditionen, Freiheiten
  
- Wer hat das Geld verdient?
  
- Wer hat in Ihrer Familie gekocht?
  
- Wer hat den Haushalt geführt?
  
- Was waren Ihre familiären Aufgaben? Z.B. Tisch decken, Aufräumen, Holz hacken, Großeltern pflegen, auf jüngere Geschwister aufpassen?



- Wie werden Unstimmigkeiten gelöst? Wer versöhnt sich wie?
  
- Welche Bedeutung haben gemeinsame Mahlzeiten?
  - Wie wird der Tisch gedeckt? Von wem?
  
  - Gibt es eine feste Sitzordnung?
  
  - Was sind typische Speisen?
  
  - Gibt es bestimmte Speisen an bestimmten Tagen?
  
  - Wann wird gemeinsam gegessen?
  
  - Holt sich jede/r „eben mal was aus dem Kühlschrank“?
  
  - Wie ist der Umgang miteinander während der Mahlzeiten?
  
  - Wer hat welche Lieblingsspeise?
  
  - Für wen wird extra gekocht?
  
  - Welche Regeln gelten bei Tisch? Fallen Standardsprüche? Von wem?

- Gab es plötzlich oder schleichend eine grundlegende Veränderung?  
Krankheit, Tod, Trennung, Scheidung, Umzug?
  
- Thema: Deutsche Geschichte, Erster und Zweiter Weltkrieg, Nationalsozialismus, Flucht und Vertreibung:  
Was wissen Sie über:  
Die politische Haltung Ihrer Eltern, Großeltern oder Urgroßeltern?  
Welche Geschichten, Schicksale und Lebensverläufe kennen Sie?





## Schulzeit

*I*ch habe mir nie meine Erziehung  
durch Schulbildung verderben lassen.  
Mark Twain

## Schule

- Was ist Ihr erster Gedanke beim Wort „Schule“?
  - Mitschüler?
  - Lehrer?
  - Hausaufgaben?
  - Mathe? Deutsch? Latein? Sport?
  - Pause?
  - Noten?
  - Schwänzen?
  - Verweise?
  - Stundenplan?
  
- Wonach roch es im Klassenzimmer?

- Wie war Ihr Schulweg? Bis wann wurden Sie von Ihren Eltern zur Schule begleitet?
  
- Welche oder wie viele Schulen besuchten Sie?
  
- Waren Sie in einer gemischten Klasse? In einer reinen Mädchen- oder Jungenschule?
  
- Lebten Sie in einem Internat? Wie war das Leben dort für Sie?
  
- Hatten Sie einen Lieblingslehrer oder eine Lieblingslehrerin?
  
- Wen haben Sie gehasst? Wofür?
  
- Haben Sie einen Abschluss gemacht? Wenn ja, welchen?

## Fächer

- Welches war Ihr Lieblingsfach? Warum?
- Fiel Ihnen Mathematik, Chemie oder Physik leicht?
- Bevorzugten Sie die musischen Fächer wie Musik, Handwerken und Kunst?
- Welche Rollen spielten Sprachen? Englisch, Französisch, Latein, Griechisch, Chinesisch, ...?
- Welche Art von Religions- oder Ethikunterricht hatten Sie?
- Waren Sie eine Sportskanone?

- In welchem Fach mussten Sie richtig büffeln?
- Wofür wurden Sie gelobt? Wofür bestraft? Von wem?
- Bekamen Sie Nachhilfeunterricht? In welchen Fächern?
- Fiel Ihnen Lernen leicht? Was ging Ihnen gut von der Hand?
- Wie erging es Ihnen mit Prüfungen?



## Pausen

- Woran erinnern Sie sich?
  - Pausenbrote
  - Plastikdosen und Butterbrotpapier
  - Capri Sonne
  - Spezi
  - Äpfel, Bananen
  - Amerikaner
  - Pommes Frites
  - An den Geruch im Pausenhof
  
- Waren Sie hungrig? Satt? Müde? Engagiert?
  
- Welches Gesicht kommt Ihnen gerade in den Sinn?

- Welche Szenen im Pausenhof fallen Ihnen ein?
  - Spiele
  - Gruppen
  - Prügeleien
  - Hänseleien
  - Durchsagen
  - Pausenaufsicht
  - Verwarnungen
  - Blutige Nasen
  - Rumknutschen
  - Gummihüpfen
  - Heimlich rauchen

## Schule und Familie

- Wartete Mittags oder Abends Ihre Mutter oder Ihr Vater und eine warme Mahlzeit auf Sie?  
Lebten Sie als Schlüssel-Kind: die Eltern berufstätig oder getrennt und niemand daheim?
  
- Wie wichtig waren Ihren Eltern Noten?
  
- Unterstützten Ihre Eltern oder ältere Geschwister Sie beim Lernen?  
Wem halfen Sie?
  
- Wurden Sie von den Eltern nach der Schule in familiäre Aufgaben eingebunden? Haushalt? Den familiären Betrieb?

## Ausflüge

- Erinnern Sie sich an Schulausflüge? Welcher war besonders?
  - Wandertag
  
  - Skilager
  
  - Zeltlager
  
- Welche Bilder, welche Atmosphäre oder Ereignisse prägten sich ein?



## *In der Mitte des Lebens*

*I*ch stehe zu allem, was ich gemacht habe.  
Gut oder schlecht, alles hat dazu beigetragen,  
mich zu der zu machen, die ich bin.  
*Madonna*

- Der 40ste Geburtstag: eine gute Gelegenheit, kurz innezuhalten und Zwischenbilanz zu ziehen: Wie feiern bzw. feierten Sie Ihren 40sten?
- (Wie) erlebten Sie die Midlifecrisis? Welche Themen beschäftigten Sie?
- (Wie) haben Sie sich geholfen bzw. helfen lassen?
- Was haben Sie seither verändert? Was ist gleich geblieben?

- Leben Ihre Eltern noch? Sorgen Sie für diese? Oder pflegen Sie Schwiegereltern?
- Gehen Ihre Kinder noch zur Schule oder fliegen sie gerade aus?
- Werden Sie gerade erst Mutter oder Vater?
- Gründen Sie eine zweite Familie?
- Oder sind Sie schon Großeltern?
- Geben Sie Ihren Kinderwunsch traurig auf?
- Sind Sie in dieser Frage noch nicht entschieden, obwohl Ihre Uhr tickt?
- Sind Sie Onkel oder Tante?
- Wie geht es Ihrer Gesundheit?

- Sind Sie sich treu?
- Wer ist Ihr Vorbild? Wen beneiden Sie? Worum?
- Was ist das Wichtigste für Sie in Ihrem jetzigen Leben?
- Was ist Ihrer derzeitigen Meinung nach die Voraussetzung für ein gutes Leben?
- Wie wirken diese Erkenntnisse auf Sie?

- Was ist Ihnen wichtig? Wann haben Sie das zuletzt getan? Verscho-  
ben? Was liegt schon länger in der „Wunsch-Pipeline“?
- Wie leben Sie? Und wovon leben Sie?
- Womit beschäftigen Sie sich in Ihrer Freizeit?
- Wann haben Sie zuletzt etwas völlig Verrücktes gemacht?
- Haben Sie das Gefühl: „Jetzt muss aber nochmal irgendwas Entschei-  
dendes passieren? Ich reiße das Ruder rum!“

- Haben Sie einen wichtigen Menschen verloren? Wen?
- Wie betrauerten Sie den Verlust? Wer stand Ihnen bei?
- Worauf blicken Sie zurück?
- Mit wem können Sie über Ihre Träume sprechen?
- Gibt es ein Jahr, das Sie als Ihr Schlüsseljahr bezeichnen würden? Beruflich oder privat – und warum?

- Wohin blicken Sie in die Zukunft?



## *Resümee des Sommers*

Viele Fragen zu Erwachsenwerden und Erwachsensein, zu Beruf und Familie und zur Mitte des Lebens.

- Was geht Ihnen gerade durch den Sinn?
- Welche Themen oder Spuren verdichten sich in der Rückschau?
- Welches Versprechen möchten Sie sich gerade gerne geben?

*I* never worry when I got lost –  
I just change the destination where I want to go.  
*Graffiti*

## LEBENS-LINIEN

Kennen Sie von früher das Spiel „Malen nach Zahlen“?

Auf den folgenden zwei Seiten finden Sie eine Sammlung möglicher Lebensstationen und bedeutender Lebensereignisse:

Links unten steht: „Geburt“.

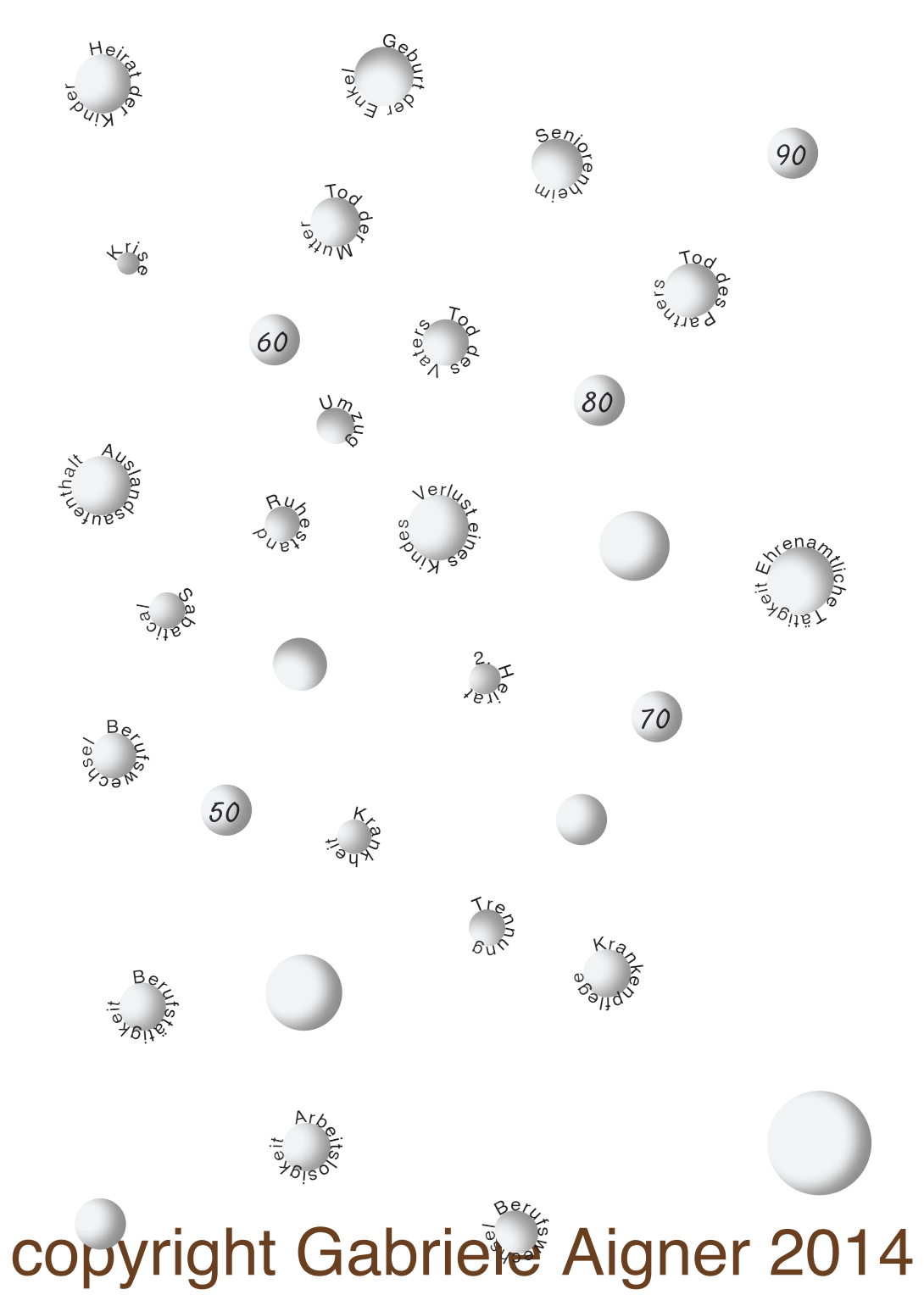
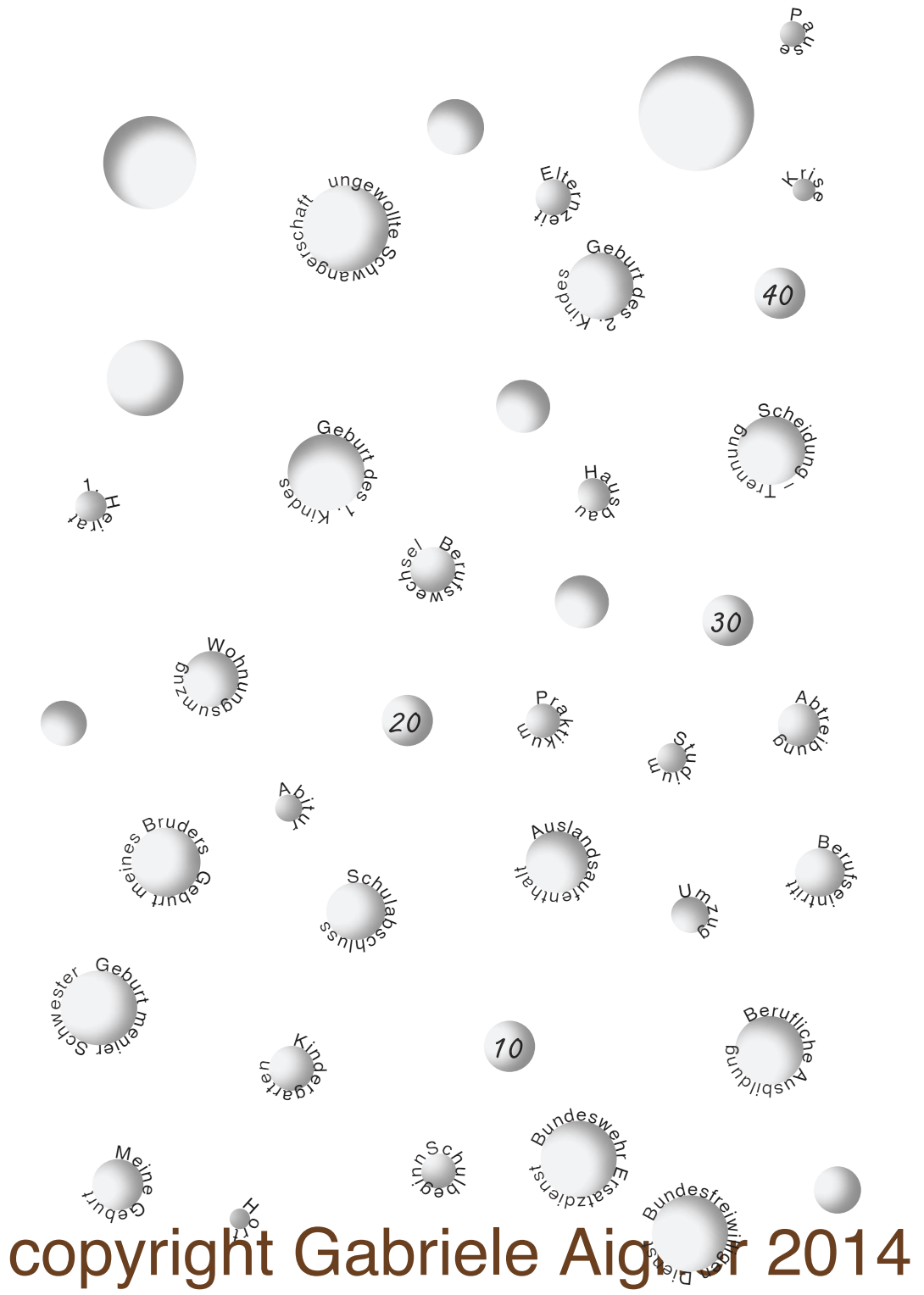
Von dort beginnen Sie in chronologischer Abfolge die Vorkommnisse Ihres Lebens miteinander zu verbinden bis zum heutigen Tag. Sie zeichnen Ihre einzigartige Lebenslinie von Ihrer Geburt bis zur Gegenwart in der entsprechenden Reihenfolge.

Falls ein wichtiger Lebensabschnitt fehlt, können Sie einen leeren Kreis beschreiben und in Ihre Linie einbinden.

So ergibt sich Ihr persönliches „Lebens-Linien-Bild“.

Gemeinsam wäre jedem Bild eines anderen Menschen lediglich der Beginn links unten „Meine Geburt“:





## Silver Ages


Starfotograf Cecil Beaton hat die englische Königinmutter Mary zum siebzigsten Geburtstag aufgenommen.  
 Jedes Fältchen ist retouchiert.  
 Sie bekommt die Bilder zurück:  
 „Ich habe siebzig Jahre lang den Stürmen des Lebens getrotzt und möchte nicht den Anschein erwecken, es sei alles spurlos an mir vorübergegangen.“  
*Unbekannt*

## Allgemein

- Wie gehen Sie um mit:
  - Alter
  - Ruhestand
  - Alleinsein
  - Partnerschaft
  - Gesundheit
  - Familie
- Was ist die wichtigste Erfahrung der vergangenen Jahre?

- Was stört Sie am Alter bzw. Älter werden am meisten?
- Ihre drei bedeutendsten Erkenntnisse mit zunehmendem Alter sind:
  - 
  - 
  -
- Wie geben Sie Ihr erworbenes Wissen weiter?
- Planen Sie eine grundsätzliche Veränderung in Ihrem Leben? Welche?
- Welches weltpolitische Geschehen hat Sie tief erschüttert?

## *Gott, Glaube, Schicksal und Gebet*

s gibt Fälle, ja, es gibt deren! Wo jeder Trost niederträchtig  
und Verzweiflung Pflicht ist.  
*Johann Wolfgang von Goethe*

- Woran glauben Sie? An:
  - Gott
  - Buddha
  - Mohammed
  - Allah
  - Jahwe
  - Jehova
  - Jesus
  - Maria
  - Die Kirche
  - Das Universum
  - Logik und Vernunft
  - Astrologie
  - Die Urknalltheorie
  - Gerechtigkeit
  - Sich selbst
  - Daran, dass das Gute siegt
  - Ein Leben nach dem Tod
  - Karma
  - Ihr Erbgut
  - Macht
  - Geld
  - Nichts
  - ?
  
- Was stärkt Sie, wenn Sie im Leben Unrecht oder Leid erfahren?  
Wer steht Ihnen bei?

- Worauf stützen Sie sich
  - Geistig
  - Spirituell
  
- Gehen Sie in die Kirche? Beteiligen Sie sich aktiv am Gemeindeleben?
  
- Haben Sie Ihre Religionszugehörigkeit im Laufe Ihres Lebens geändert?
  
- Haben Sie Zeit in einem Kloster verbracht? An einem Retreat teilgenommen? Eine Pilgerreise unternommen? Was waren Ihre Erfahrungen?
  
- Haben Sie sich das Herz rein gewaschen durch Beichte, Vergebung erfahren?

## Resümee: *Elfchen*

Eine Geschichte:

*E*n griechischer Mönch zum Sterben und Tod befragt,  
antwortete, er stelle sich die Begegnung  
mit dem Allmächtigen folgendermaßen vor:  
„Gottvater sitzt bequem in einem großen Sessel und lächelt mich  
freundlich an. warmherzig weist er mir den Platz an seiner Seite zu  
und fragt mich wohlwollend erwartungsvoll:  
„Und? Wie war´s?“

*Diese Frage regt mich an, in mich zu gehen:  
Was würde ich darauf antworten? Über meine Steuererklärung lamentie-  
ren? Meine Fehlbarkeit entschuldigen? Danken für dieses wunderbare Le-  
ben und mich freuen, wieder „daheim“ zu sein?*

Das letzte Kapitel galt Ihrer Anschauung zu den Themen:  
Glück, Gott, Glaube, Schicksal und Gebet und Tod.

Sie könnten Ihre Gedanken in einem „Elfchen“ zusammenfassen.  
Elfchen ist ein Gedicht bestehend aus elf Worten in folgender Anordnung:  
1. Zeile: 1 Wort, 2. Zeile: 2 Worte, 3. Zeile: 3 Worte, 4. Zeile: 4 Worte, 5.  
Zeile: 1 Wort  
Es muss sich nicht reimen – das erste und das letzte Wort kann gleich  
sein.

