

# Infobrief

## Biografiearbeit

Liebe Leserin, lieber Leser!

Unser Leben - ein Wunschkonzert?  
Inspiriert von der diesjährigen Werkwoche kommt mir diese Frage in den Sinn.  
Wir haben doch immer eine Wahl... oder?  
Auf unserem Lebensweg passieren Dinge, die suchen wir uns nicht selbst aus.  
Das ist manchmal sehr traurig u. bitter.  
Aber dann entscheiden wir, wie es weitergeht...

Und dann ist da noch die Tatsache, daß mir so manche Arbeiten im Büro oder im Haushalt leichter von der Hand gehen, wenn ich meine Lieblingsmusik dazu höre.  
„Mit Musik geht alles besser“ - heißt es in einem alten Schlager.  
Probieren Sie es aus!



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

### „Das Leben ist kein Wunschkonzert!“

höre ich immer wieder in meinen Seminaren, wenn es bei einer Methode drum geht, Wünsche für die Zukunft zu formulieren.

Ich denke an unser Wunschkonzert bei der Werkwoche an der LVHS Niederalteich:  
Der große Saal mit Stuhlkreis,  
auf der „Bühne“ 2 Tische voll mit CDs,  
der große Lautsprecher, die Lichtorgel und ich als DJ!



Alle bringen ihre ausgefüllten Wunschkarten zu mir und ich bin überwältigt vom großen Ansturm.  
Beobachte... die TeilnehmerInnen...

- ... sind wunschlos (glücklich) oder können sich gar nicht für nur einen Titel entscheiden.
- ... wählen das Ihre aus: Schlager oder Pop?
- ... hören sich die Musik der anderen an.
- ... gehen (kurz) raus oder bleiben da.
- ... sitzen ruhig auf ihrem Stuhl oder sind nassgeschwitzt vom Tanzen.
- ... sind in ein Gespräch vertieft oder schwelgen in Erinnerungen.
- ... sind froh daß es vorbei ist oder könnten die Nacht durchmachen.



Jede und jeder darf sein.  
Gemeinsam wird es gut.  
Das klingt gut:

### Mein Wunschtitel...

Schön ist es, auf der Welt zu sein - Zwei kleine Italiener - Wunder gibt es immer wieder –  
Mein Freund der Baum - So schön kann doch kein Mann sein - Popokatepetl-Twist –  
Ich wünsch mir ne kleine Miezekatz - Ich bin Klempner von Beruf - Über den Wolken –  
Gut, wieder hier zu sein – Großvater - Fürstenfeld – Koa Hiataamadl - Weit weit weg - Tango korrupti –  
Grüß Gott, mein Bayernland – Kuckuckspolka – Carbonara - Lieder, die die Liebe schreibt - Nur geträumt -  
That´s Rock´n Roll - Save me - Rivers of Babylon – Sylvias mother - Sunshine on my shoulders –  
Every one`s a winner - Mambo Nr.5 - Alla fieria dell´est – Morning has broken - Come together –  
Island in the sun - Living next door to Alice - Mrs. Robinson – Time of my life

### InterpretIn...

Roy Black & Anita - Conny Froboess - Katja Ebstein – Alexandra – Gitte - Hugo Strasser - Wum´s Gesang -  
Reinhard Mey – MeyWaderWecker – STS - Hubert v. Goisern - Rainhard Fendrich - Biermösl Blosn – Bayer-  
ischeTanzweisen – Spliff - Nana Mouskouri – Nena - Shaun Cassidy – Cloud – BoneyM - Dr. Hook - John  
Denver - Hot Chocolate - Lou Bega – Angelo Branduardi – Cat Stevens – Beatles – Harry Belafonte -  
Smokie - Simon & Garfunkel - Dirty Dancing

### Ich verbinde mit meinem Wunschtitel...




Fernsehen bei meiner Oma - die Begegnung mit den „Gastarbeitern“ der ersten Stunden - Natur –  
nachdenkliche Momente in der Jugend - gemeinsame Familienabende mit der ZDF Hitparade –  
Jugenderinnerungen - die Hochzeit meines Bruders – Frieden – Freiheit - mein Vater war Klempner –  
einen wunderschönen Abend in NA mit Konrad - die Würde des Alters und Endlichkeit –  
die deutsch-österreichische Freundschaft - schöne Lagerfeuer-Abende –  
dass die Sennerinnen und Senner mit dem Vieh wieder gut ins Tal herunterkommen –  
Erinnerung an eine tolle Zusammenarbeit - Genesungswünsche an die Tangotänzerin –  
Verbundenheit mit dem „Woid“ - meine Studienzeit, unsere Essen b. Italiener – Discostimmung -  
gute Zeit mit 14 im Sportverein – Pop nach 8 - Reisesehnsucht - meine letzten 2 Schuljahre –  
wie ich mit 20/21 J. mit meiner Freundin dieses Lied bei gemeinsamen Autofahrten gehört habe und wir  
lauthals mitgesungen haben - das Tanzen mit meinem portugiesischen Onkel, der es brilliant beherrscht -  
Erinnerungen ans Studentenheim - die Erinnerung an sein Konzert in Bozen vor über 30 Jahren –  
erste Schmusemusik - ein Stück Zeitgeschichte - Urlaub pur - verträumte Abende auf dem Sofa –  
Abende im Zimmer meines älteren Bruders mit ihm und seiner Gitarre –  
haben wir öfter angeschaut und immer zitiert: „Ich hab ´ne Wassermelone getragen.“

### Ich möchte mit meinem Wunschtitel grüßen... das bleibt unser Geheimnis ☺



Na, haben Sie jetzt in Gedanken auch  
gewünscht, gesungen, getanzt?  
Beim Geburtstagsfest in Freising ist das  
Wunschkonzert wieder „auf Sendung“!

## Literaturtipps

	<p><b>Thomas Gottschalk: Herbstblond</b>                  In seiner Autobiographie schreibt er, wie er spricht – von seiner Kindheit, seiner Familie, von seiner Karriere und den Begegnungen seines Lebens.                  Lesenswert v.a. für alle, die mit ihm „aufgewachsen“ sind. ISBN 978-3-453-20084-5</p>
	<p><b>Elke Heidenreich (Hg.): Ein Traum von Musik</b>                  46 Liebeserklärungen: Senta Berger, Campino, Dieter Hildebrandt, Udo Jürgens, Maren Kroymann, Reinhard Mey, Isabella Rossellini, Jan Weiler u.v.a.) schreiben darüber, welche Rolle Musik in ihrem Leben spielt. ISBN 978-3-570-58014-1</p>
	<p><b>Peter Schilling: Völlig losgelöst</b>                  Wir alle kennen „Major Tom“ - ehrlich und berührend schreibt nun Peter Schilling über seinen großen Erfolg, seine Kindheit, über Burnout und seine Lebenskrise... und darüber, wie er wieder zu sich selbst fand. ISBN 978-3-407-85962-4</p>

## Zitate & Aphorismen

**Unsere Wünsche sind Vorgefühle der Fähigkeiten, die in uns liegen,  
 Vorboten desjenigen, was wir zu leisten imstande sein werden.**  
 Johann Wolfgang von Goethe

**Erst wenn die Jugend hin ist, lieben wir sie,  
 und dann erst, wenn die verlorene wiederkehrt, beglückt sie alle Tiefen der Seele.**  
 Friedrich Hölderlin

**Ein guter Selbstwert ist wie ein Schatz in deinem Inneren, den niemand sieht,  
 der aber nach außen funkelt wie ein kostbarer Stein.**  
 Peter Schilling, Völlig losgelöst © 2013 Beltz Verlag, Weinheim Basel



**NEU! LebensMutig Tischkalender 2016**  
 12 Monate. 12 Themen. 12 Bildkarten zum Herausnehmen.  
 Kartenset mit Impulsen zum biografischen Arbeiten.  
 Bestellungen an [kalender@lebensmutig.de](mailto:kalender@lebensmutig.de)

# Veranstaltungshinweise



## 10 Jahre – LebensMutig feiert Geburtstag

im Kardinal-Döpfner-Haus Freising

### Geburtstagsfest

am Freitag, 11. Dezember 2015 um 17 Uhr

Zeit zum Feiern, Schmausen, Lauschen, Erinnern, Lachen, Begegnen, Tanzen...

Wir freuen uns, mit Dir / mit Ihnen zu feiern!

### Kaleidoskop der Biografiearbeit

am Samstag, 12. Dezember 2015 von 10 bis 16 Uhr

Impulse zum Schreiben, Sinnieren, Erzählen, Handarbeiten, Gestalten, Spielen...

LebensMutige TrainerInnen gestalten biografische Kurzimpulse – vielfältig, bunt, kreativ & lustvoll.

Wir freuen uns auf einen gemeinsamen Tag mit dir / mit Ihnen!

Info & Anmeldung bis 30.11.2015: [info@bildungszentrum-freising.de](mailto:info@bildungszentrum-freising.de)

#### **04.-06.12.2016: Zertifizierte Basis-Fortbildung. Biografische Selbstreflexion.**

Improvisation und Lebenskunst. Bildungshaus Neckarelz. Referenten: Alexander Veit und Andreas Barde  
Info & Anmeldung: [info@bildungshaus-neckarelz.de](mailto:info@bildungshaus-neckarelz.de)

#### **21.- 22.01.2016: Auf der Spur meines Lebens – Zeit für meine Lebensgeschichte.**

Kardinal-Döpfner-Haus Freising, Referentinnen: Sabine Sautter und Monika Heilmeier-Schmittner  
Info & Anmeldung: [www.bildungszentrum-freising.de](http://www.bildungszentrum-freising.de)

#### **22.-24.01.16: Das Gold ist in Deinem Kopf – Workshop zum biografischen Schreiben.**

Kardinal-Döpfner-Haus Freising, Referentinnen: Petra Dahlemann und Monika Heilmeier-Schmittner  
Info & Anmeldung: [www.bildungszentrum-freising.de](http://www.bildungszentrum-freising.de)

#### **26.-27.02.2016: Zertifikatslehrgang Biografiearbeit. Grundlagen der Biografiearbeit.**

Haus Marillac, Innsbruck. InfoNachmittag 29.01.2016, 16-18 Uhr. Referentinnen: Sabine Sautter, Karin Wimmer-Billeter, Petra Dahlemann, Susanne Hölzl - Info & Anmeldung: [www.haus-marillac.at](http://www.haus-marillac.at)

#### **11.- 12.03.2016: Biografiearbeit mit Menschen mit Handicap. Grundlagen der Biografiearbeit.**

Neu beginnende Fortbildungsreihe. Bildungshaus Schloss Spindlhof in Regensburg.  
Referent: Karlheinz H. Arndt, Info & Anmeldung: [renate.bogner@bistum-regensburg.de](mailto:renate.bogner@bistum-regensburg.de)

#### **12.-15.09.2016: Werkwoche Biografiearbeit. Biografiearbeit öffnet Räume.**

Biografiearbeit in der Familie, im Team, in Beratung und Coaching, in der Organisation.  
LVHS Niederalteich, Info & Anmeldung: [www.lvhs-niederalteich.de](http://www.lvhs-niederalteich.de)

#### **LebensMutige Seminare**

Ausführliche Informationen zur unseren Veranstaltungen finden Sie auf [www.lebensmutig.de](http://www.lebensmutig.de)



LebensMutig: Infobrief Biografiearbeit November 2015, Aufl. 1300  
Zusammengestellt von Andrea Parzefall: [anfragen@lebensmutig.de](mailto:anfragen@lebensmutig.de).  
Herausgeber: Kardinal-Döpfner-Haus 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).