

Abschlussarbeit

Fernstudium: Biografiearbeit

„Schreib Geschichte!“ Wo komme ich her? Wo will ich hin?

*„Es ist sehr gut denkbar, dass die Herrlichkeit des Lebens
um jeden und immer in ihrer ganzen Fülle bereit liegt, in der Tiefe, unsichtbar, sehr weit.
Aber sie liegt dort, nicht feindselig, nicht widerwillig, nicht taub,
Ruft man sie mit dem richtigen Wort, beim richtigen Namen, dann kommt sie.
Das ist das Wesen der Zauberei, die nicht schafft, sondern ruft.“*

Franz Kafka, Tagebücher, 1921 (Kumpfmüller 2024)

Name: Sabine Hinterberger

Studennummer: 83000

Adresse: Sundernallee 77, 58636 Iserlohn

Abgabedatum: 22.03.2026

Inhaltsverzeichnis:

Einleitung // Einführung // Begründung des Themas

- 1.1 Einleitung
- 1.2 Einführung
- 1.3 Begründung des Themas und der Zielgruppe

2. Konzept der Biografiearbeit

- 2.1 Bestandsaufnahme
- 2.2 Erfassen der Erwartungen und des Bedarfes
- 2.3 Zielformulierung
- 2.4 Operationalisierung

3. Eigenreflexion

4. Zusammenfassung und Fazit

5. Literaturverzeichnis

6. Bilderverzeichnis

1. Einleitung // Einführung // Begründung des Themas

1.1 Einleitung

„Verlasse die Geschichte, die dich zurückhält.

Betrete die neue Geschichte, die du bereit bist zu erschaffen.“ –

Oprah Winfrey, Moderatorin, Schriftstellerin und Unternehmerin.

Die nachfolgende Arbeit setzt sich mit dem Thema der (Um)Brüche in der eigenen Biografie auseinander. Was passiert, wenn der bisherige Lebensweg durch ein Ereignis verändert wird, das fortan durch ein „Davor“ und ein „Danach“ beschrieben wird? Was macht mich dann in diesem Prozess zu dem Menschen, der ich heute bin? Was ist in meinem Leben passiert, damit ich heute die/der bin ich der/die ich bin! Wie kann ich jetzt Geschichte, meine Geschichte schreiben?

1.2 Einführung

In unser aller Leben finden sich große und kleine (Um)Brüche. Das kann ein Umzug, eine gescheiterte Beziehung, der Verlust der Heimat, eine (lebensbedrohliche) Erkrankung, die mich selbst oder einen mir wichtigen Menschen in der Familie oder im Freundeskreis begriffen oder ein Jobwechsel, ein Jobverlust sein.

„Eileen hatte eine Ausbildungsplatz, aber die Zusage wird zwei Tage vor Ausbildungsbeginn zurückgezogen. Sie beginnt zur Neuorientierung einen Bundesfreiwilligendienst.“

„Olga muss ihre Heimat, die Ukraine, verlassen. Sie beginnt in Iserlohn mit ihrer Familie in neues Leben und absolviert einen Bundesfreiwilligendienst.“

*„Ein **biografischer Bruch** (oder Lebenslaufbruch) bezeichnet ein einschneidendes Ereignis, eine Krise oder eine radikale Veränderung, die den bisherigen Lebensweg unterbricht und eine*

Neuorientierung erfordert. Er markiert einen Wendepunkt, der das Leben in ein „Davor“ und „Danach“ teilt.“ (Quelle 1).

Die Art und Weise, wie wir in unserem Leben mit diesem Ereignis umgehen, entscheidet darüber, wie unsere Biografie weiter verläuft und welche eigenen oder unterstützenden äußeren Ressourcen uns helfend zur Verfügung stehen.

Sind wir in der Lage uns selbst zu helfen, brauchen wir Hilfe und gehen wir dann einen ganz neuen Weg, von dem wir früher niemals gedacht hätten, dass wir das tun könnten oder wollen würden (Jobwechsel, Selbständigkeit, neue Menschen, die auf ihre Weise unterstützen).

1.3 Begründung des Themas

In der täglichen Arbeit in der pädagogischen Begleitung mit den Bundesfreiwilligen habe ich in den letzten Jahren immer häufiger festgestellt, dass auch die jungen Menschen, die in der Regel zwischen 17 und 19 Jahren alt sind, zu mir kommen, bereits Brüche in ihren Biografien aufweisen, die sie begleiten und die sich an verschiedenen Stellen in der direkten Zusammenarbeit in den Einsatzstellen oder im direkten Kontakt mit mir in der Begleitung zeigen.

In diesem Zusammenhang erschien mir nach meinem Masterstudium des Biografischen und Kreativen Schreibens an der Alice Salomon Hochschule in Berlin das Fernstudium Biografiearbeit als fokussierte theoretische Grundlage notwendig und das explizite vorliegende Projekt ist das Ergebnis daraus.

1.4 Zielgruppe

Bei der Zielgruppe handelt es sich um eine Kleingruppe von vier Frauen. Konzipiert war die Gruppe ursprünglich für sechs Frauen, zwei sind leider erkrankt und konnten nicht teilnehmen. (Eine Frau, Jahrgang 1999 kommt aus dem Iran und eine weitere Frau, Jahrgang hat eine chronische Erkrankung.).

Die Kleingruppe ist bewusst gewählt, um den Raum für persönliche Schilderungen in einer vertrauensvollen und kleinen Runde mehr möglich zu lassen.

Drei der vier Frauen sind vor drei Jahren aus der Ukraine geflohen und nach Iserlohn gekommen. Eine weitere Frau ist vor zwei Jahren aus dem Iran geflohen. Sie absolvieren ihren Bundesfreiwilligendienst im Seniorenheim der Stadt Iserlohn und in einer Gesamtschule.

Zwei der Frauen sind 1964, eine Frau ist 1962 und eine weitere 1986 geboren. Die vierte Frau ist Jahrgang 2005 und hat zwei Tage vor ihrer Ausbildung erfahren, dass sie die Ausbildung doch nicht beginnen kann und absolviert ihren Bundesfreiwilligendienst jetzt in einer weiteren städtischen Gesamtschule.

Die fünfte Frau ist Jahrgang 2004 und leidet seit 10 Jahren an einer chronischen Erkrankung, die ihr den BFD-Alltag oftmals erschwert.

Die äußere Gemeinsamkeit ist der Bundesfreiwilligendienst und die Erfahrung eines persönlichen Bruchs in der Biografie (Verlust der Heimat, der Ausbildung, der Gesundheit).

2 Konzept der Biografiearbeit

*»Wege entstehen dadurch,
dass man sie geht.«*

Franz Kafka

Das vorliegende Konzept ist die inhaltlich, pädagogisch aufbereitete Grundlage für zwei neu ausgearbeitete Seminartage, die im Rahmen der pädagogischen Begleitung der Bundesfreiwilligen der Städte Iserlohn, Hemer, Neuenrade und Menden durchgeführt werden wird und bereits ein vom Bafza (Bundesministerium für Familie und zivilgesellschaftliche Aufgaben) genehmigter Bestandteil des Bildungsplans ist.

Das ist der äußere dienstliche Rahmen, in dem sich das Konzept bewegt und mit den formalen Aspekten der Miete des Raumes, Material-, Fahrtkosten und Kinoeintritt vorab durch mich abgeklärt, genehmigt und organisiert worden ist.

Meine persönliche Motivation ist die, Menschen schreibend und kreativ einen Raum zu bieten, in dem sie sich geschützt als wertvoll und besonders erleben dürfen!

2.1 Bestandsaufnahme

Da ich die beteiligten Teilnehmerinnen bereits seit mehr als einem Dreivierteljahr aus der Begleitung ihres Bundesfreiwilligendienstes kenne, weiß ich, dass sie persönlich neuen Seminaren sehr aufgeschlossen gegenüber sind und sich darauf einlassen können.

Durch die Einordnung in den Kontext der pädagogischen Begleitung des Bundesfreiwilligendienstes ist der zeitliche Rahmen von jeweils 4,5 Zeitstunden vorgegeben. Die Räume stehen zur Verfügung und sind bereits lange im Voraus reserviert.

Das Konzept integriert am 1. Tag, die surrealistische, filmische Umsetzung einer exemplarischen Biografie „Sie glauben an Engel, Herr Drowak?“ (Quelle 2), die die Auswirkungen eines Bruches in der Biografie ganz deutlich aufzeigt und in die Thematik einführt.

Die ausführlichen Vorab-Informationen zu dem Film „Sie glauben an Engel, Herr Drowak?“ (Quelle 2) haben mich sehr schnell zu der Idee geführt und so wurde dieser Film ein unverzichtbarer Bestandteil meines Konzepts.

Ich habe sehr viel Zeit auf die Filmrecherche verwandt, weil ich mir sicher sein wollte, dass es keine Alternative, zu dem erst im Februar erschienenen Film gibt. In meinen Augen gab es das nicht. Dementsprechend wurde die Organisation etwas schwieriger, da der Film nur in den Programmkinos in den Städten Dortmund, Bochum oder Wuppertal gespielt wurde. Ein Datum wurde gefunden und umgesetzt.

Die gemeinsame Fahrt im Auto zum Kino entsprach meiner Einschätzung, das bereits auch durch die Fahrt eine Verbindung entstand, die am zweiten Seminartag wichtig wurde.

2.2 Erfassen der Erwartungen und des Bedarfes

Da mir die Zielgruppe durch meine pädagogische Begleitung ihres Bundesfreiwilligendienstes seit mehr als einem Dreivierteljahr bekannt ist, konnte ich die nachfolgenden Ziele gut auf sie abstimmen und ihnen Möglichkeiten an die Hand geben, wie sie bei Interesse, weiter an dem Thema ihrer eigenen Biografie arbeiten können. (vgl. Zielgruppe, 1.4)

2.3 Zielformulierung

Da es sich bei diesem Seminar um eine Seminar-Premiere handelt, ist das gemeinsame Erlebnis und die damit verbundene Erfahrung das Wichtigste für mich gewesen.

Die Ziele, die ich mit dem folgenden Konzept erreichen möchte, sind daher die folgenden:

- Ich möchte den Frauen einen geschützten, vertrauensvollen und in ihrer Person gewertschätzten Raum zur Verfügung stellen, in dem sie sich mit ihrer Biografie auseinandersetzen können. Immer so(weit), wie sich das selbst möchten. Selbstbestimmung ist mir dabei ganz wichtig.
- Wir besuchen gemeinsam ein Programm kino in der Nachbarstadt Dortmund, also eine gemeinsame, verbindende Erfahrung und die Möglichkeit sich das Programm zu merken und ein weiteres Mal für einen anderen Kinofilm dort hinzufahren
- Ich stelle Ihnen kleine, kreative (Schreib)Impulse vor, die sie selbst weiterführen können, wenn sie mögen.

2.4 Operationalisierung

Der Hauptindikator für die Arbeit in einem geschützten und vertrauensvollen Raum liegt für mich in der Wahl des Ortes, in dem das Seminar stattfindet. Da ich diesen Ort beim Co-Working-Space „Frohet schaffen“ kenne, weiß ich, welchen positiven Eindruck er auf die Menschen macht, die hierherkommen.

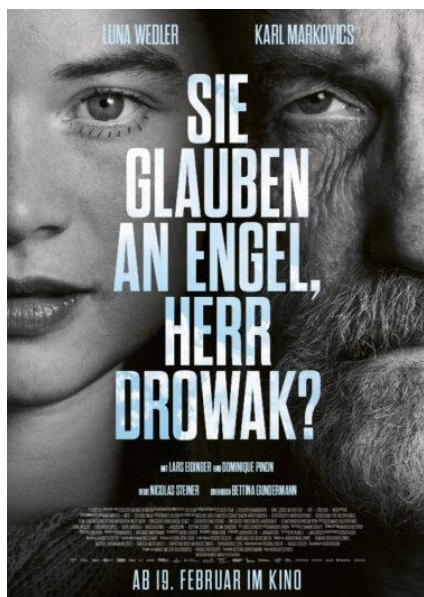
„Mehr als nur ein Raum: Ein Raum zum Wirken. [...]“ (Quelle 4). Die offene, lockere und wertschätzende Gestaltung der Räume erleichtert die Seminararbeit und macht einfach Spaß! Der gemeinsame Kinobesuch stärkt die Verbindung untereinander und die Möglichkeit, sich weiterführend mit dem Thema auseinanderzusetzen, werde ich

2.5 Ablauf „Schreib Geschichte!“

Tag 1 „Schreib Geschichte!“

Am ersten Seminartag habe ich eine exemplarische Biografie mit Hilfe eines Kinobesuches geplant. Diese Biografie erleben wir gemeinsam und die ersten und noch sehr frischen Eindrücke können bereits auf der gemeinsamen Rückfahrt besprochen werden.

Ich habe folgende Filmauswahl: „Sie glauben an Engel, Herr Drowak?“ vorgenommen (Quelle 2).



[...] Die lebensfrohe Studentin Lena (**Luna Wedler**) glaubt fest an das Glück und das Gute im Menschen. Im Rahmen eines sozialen Projekts wird sie vom Amt als Schreibtrainerin zu Hugo Drowak (**Karl Markovics**) geschickt, der sein Glück schon lange verloren hat und allein in einem heruntergekommenen Hochhaus lebt. Trotz seiner notorischen Gemeinheiten gibt Lena nicht auf, ihn für den kreativen Prozess zu begeistern. Sie ist überzeugt, dass jeder Mensch eine zweite Chance verdient. Widerwillig beginnt Drowak über die Liebe seines Lebens zu schreiben und weckt damit die Dämonen seiner

Vergangenheit. Als Lena den Zusammenhang begreift, stellt sie sich ihnen entschlossen entgegen. [...] (Inhaltsangabe und Foto, Quelle 2).

Dieser surrealistische Kunst-Film ist in Schwarzweiß gedreht und zeigt, wenn sich Hugo Drowak erinnert, diese Erinnerungen in Farbe. Eine sehr wirkungsvolle Methode, die auch zeigt, mit welchen Dämonen er zu kämpfen hat.

Tag 2 Wo stehe ich und wo will ich hin (2. Tag)?

Am zweiten Seminartag geht es darum, der eigenen Biografie Raum zu geben und sie sich gemeinsam mit den anderen anzuschauen.

- Einleitung und Einstimmung ins Thema (44 Minuten)

Das Kinder- und Bilderbuch „Die große Frage“ von Wolfgang Erlbruch den Teilnehmerinnen vorlesen und gemeinsam besprechen. Wozu bin ich hier?

Es folgt im Anschluss ein Schreibimpuls aus dem Bereich des seriellen Schreibens: *Ich bin die, die ...*

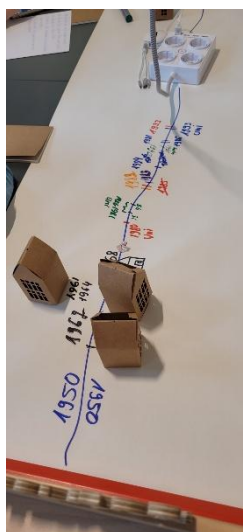
Jede schreibt zehn Mal diesen Satz zu Ende und wer mag, kann diesen am Ende vorlesen.

Hier gelten die allgemeinen Regeln des kreativen Schreibens, die vorab von mir erläutert werden:

Jede kann, keiner muss vorlesen.

Richtig und falsch gibt es nicht.

Rechtschreibung ist unwichtig.



- Lebensfluss – gemeinsam gestalten (45 Minuten)

Kreative Gestaltung des bisherigen Lebenslaufes mit besonderem Schwerpunkt auf die eigenen Ressourcen und individuellen Fähigkeiten.

Dazu wird ein langes Stück Papier über den Tisch gelegt und mit Stiften und fünf Papierhäusern bestückt. In die Mitte wird der Lebensfluss gemalt und begonnen wird mit dem Geburtsdatum. Dazu wird ein kleines Haus gefaltet, das dann mit der Jahreszahl auf dem Papier platziert wird.

Weitere wichtige Stationen im Leben (Schule, Ausbildung, Heirat, Kinder, Verlassen der Heimat usw.) werden gemeinsam erarbeitet.

- **Wenn mein Leben einen Buchtitel hätte! (120 Minuten)**

im nächsten Schritt erfolgt eine individuelle Collagen- und Einzelarbeit, nämlich die individuelle Gestaltung eines Triptychons (Mitte Gegenwart, links Vergangenheit, rechts Zukunft, vorne Titel meines Lebens (vgl. weitere Exemplare im Bildverzeichnis). Die dahinterliegende Methode stammt aus dem ästhetisch künstlerischen Bereich, die dem Entstandenen eine kraftvolle, neue Form verleiht (vgl. Bildverzeichnis am Ende).

- **Galeriebesuch der entstandenen Triptycha (30 Minuten)**

Beim gemeinsamen Abschluss räumen wir den Tisch bis auf den Lebensfluss völlig frei und legen „nur“ die jeweiligen Triptycha auf den Tisch. Dann machen wir einen „Galerie-Rundgang“ und Jede erhält die Möglichkeit ihr Triptychon vorzustellen. Die anderen haben die Möglichkeit Fragen zu stellen oder ein Feedback zu geben, wenn die „Künstlerin“ damit einverstanden ist.

Die darin angewandten Methoden sind die folgenden:

Film

Ästhetisch künstlerische Methoden in der Biografiearbeit

Biografisches Schreiben, Serielles Schreiben

Kreative Einzel- und Kleingruppenarbeit

3. Eigenreflexion

[...], dass die Herrlichkeit des Lebens

{...} immer in ihrer ganzen Fülle bereit liegt, in der Tiefe, unsichtbar, sehr weit.

[...] Ruft man sie mit dem richtigen Wort, beim richtigen Namen, dann kommt sie.

Franz Kafka, Tagebücher 1921

In der letzten Phase des Fernstudiums bin ich als erklärter Kafka-Fan, die alle seine Bücher und Tagebücher gelesen hat, auf dieses Zitat bei der erneuten Lektüre des Buches „Die Herrlichkeit des Lebens“ gestoßen. Da ich nicht an Zufälle glaube, sondern daran, dass uns die Bücher und Worte finden, wenn wir sie benötigen, ergab sich das geschilderte Konzept in der Folge ebenso selbstverständlich.

Ich habe mich an meine eigene Vorliebe für das biografische Schreiben erinnert und wie selbstverständlich die Erinnerungen an das eigene Leben wieder aufgetaucht sind, wenn der Weg dahin, also der ausgewählte Schreibimpuls gestimmt hat und wie sehr mich diese Form immer wieder aufs Neue überrascht hat. Genau diese Erfahrung wollte ich den Frauen der benannten Zielgruppe als „Workshop-Kosptprobe“, mit einer individuell selbsterschaffenen ästhetischen, neuen Form (das Triptychon, vgl. Bildverzeichnis) mitgeben, was ich im Weiteren in Bezug auf den Seminarablauf chronologisch erläutern werde (vgl. Aufbau).

Der ausgesuchte Film „Sie glauben an Engel, Herr Drowak?“ (Quelle 2), der mich bereits nur aus den Vorabinfos, dem Thema und dem Trailer heraus sehr angesprochen hat, hat sich für die beschriebene Zielgruppe als passend erwiesen. Der surrealistische Kunstfilm war für die vier Frauen - das ergab sich aus den Diskussionen im Anschluss, auch für „Selten-Programm-Kinogängerinnen, einer, der sie berührt hat, mit dem sie etwas anfangen konnten, der noch am 2. Seminartag nachgeklungen hat.

„War das der Wendepunkt in seinem Leben, als er betrunken auf den Tisch geklettert ist und sie geschubst hat?“ (Olga)

und weiterführende Fragen aufgeworfen hat,

„Hat sich die Frau von ihm getrennt?“ (Elena)

„Hat er ein Kind gehabt?“ (Eileen)

die mir gezeigt haben, wie sehr die Geschichte in den Frauen gearbeitet hat.

Sich diesen Film gemeinsam im Kino anzuschauen, gemeinsam ins Kino zu fahren, hat die Gruppe bereits davor zusammengeführt, auf eine Weise, die für die Arbeit am 2. Seminartag für die weiterführende Arbeit in der Kleingruppe vertrauensfördernd gewesen ist. Mal ganz abgesehen davon, dass der geographische Teil von Dortmund für die Frauen aus der Ukraine völlig neu gewesen ist und wir da noch ganz nebenbei andere Dinge erfahren haben, die die Gruppe wieder nochmal zusammengeschweißt hat¹.

¹ „Weißt du, Sabine, bei uns in der Ukraine ist der Fisch immer frisch und viel günstiger als hier!“, erzählt mir Svitlana, als wir einen von drei Fischläden entdecken, den sie natürlich sofort aufsucht, um zu sehen, was der zu bieten hat.

Für weitere Seminare in der geplanten Art, mit einem erneuten Einsatz sehe ich ganz klar, dass die unter den möglichen Teilnehmer*innen, die mit einem solchen Film nichts anfangen können, schnell „raus sein könnten“, wenn es mir nicht gelingen würde, sie mit genau dieser Ablehnung oder Film-Unverständnis wieder in die eigene biografische Arbeit einzubinden.



Am zweiten Seminartag hat sich die Wahl des Raumes als ideal erwiesen und ich konnte dabei von meinen Vorerfahrungen mit anderen Seminargruppen in meinem beruflichen Kontext profitieren. Es ist der Meetingraum des Co-Working-Space „Frohet schaffen“, der in einer offenen und kreativ inspirierenden Atmosphäre Platz für eine Kleingruppe bis zu acht Personen Platz bietet. (vgl. 6, Bildverzeichnis). Die Begrüßung der Teilnehmerinnen mit einer themenspezifischen Tischvorbereitung und Heißgetränken und Obst und Müsli zur Verpflegung ist für mich als wertschätzender Rahmen unabdingbar.

Das Bilderbuch „Die große Frage“ (Erlbruch 2024) als Einstimmung in das Thema zu nutzen, hat sehr gut geklappt und bestätigt meine Haltung, dass auch wir als Erwachsene nicht damit aufhören sollen, Kinder- und Bilderbücher zu lesen, bzw. sie vorgelesen zu bekommen. Genau das macht die Stimmung innerhalb einer Gruppe noch einmal besonders und der Weg zu den Herzen ist direkt. So fiel ihnen das serielle Schreiben zu dem Anfangssatz „Ich bin die, die ...“ schon sehr viel leichter. Mein Hinweis, das gerne in der Muttersprache zu schreiben, wurde nicht angenommen, weil alle drei Frauen lieber in Deutsch schreiben wollten, was mich überrascht hat, weil ich dachte, manche Dinge seien einfacher in der Muttersprache zu schreiben. Eine spannende Erfahrung für mich.

Die gemeinsame Gestaltung des Lebensflusses mit der zeitlichen Einordnung des eigenen Geburtsdatums mit Hilfe eines kleinen Papierhauses, das noch gefaltet werden musste, hat den Anfang leicht und spielerisch werden lassen. Ich konnte bereits mit dieser Aufgabe sehr genau sehen, wer länger braucht und wer schnell und pragmatisch die Aufgabe für sich löst. Die ersten Gespräche untereinander entstanden direkt dabei.

Im nächsten Schritt waren die Lebensstationen an der Reihe, die die Teilnehmerinnen selber bestimmt und angeordnet haben.

Sich erst danach an die Arbeit mit dem Triptychon zu wagen, war stimmig. Über den Ausflug ins Kino am ersten Seminartag, sich mit einer fremden Biografie zu beschäftigen und über den Lebensfluss ich seiner eigenen langsam zu nähern, hat in dieser kleinen Gruppe sehr gut funktioniert. Das Vertrauen ineinander ist so sehr schnell gewachsen und hat alle vier gehalten, weil sie sehr respektvoll miteinander umgegangen sind.

Beim Arbeitsprozess in vier Schritten waren die zeitlichen Unterschiede schon sehr offenkundig. Eine Teilnehmerin hat mit ihren Collagen äußerst filigran und daher sehr zeitaufwändig gearbeitet, während die anderen die einzelnen Schritte teilweise übersprungen, bzw. zusammen gemacht haben. In diesem Kontext war es mit einem Hinweis und einer Erklärung meinerseits, wieso die Schritte bewusst nacheinander der Gegenwart, Vergangenheit, Zukunft gemacht und die Wahl des Titels bewusst nacheinander collagiert werden sollen, erst einmal erledigt. Da entstanden andere Geschichten und die waren dran. Die Wartezeiten wurden mit guten Gesprächen überbrückt.

Ich hatte mir die sprachliche Barriere der drei Frauen noch größer vorgestellt, doch diese war nur in Einzelfällen, wenn es um eher fremde Wörter und ihre Bedeutungen ging, vorhanden. Die Bereitschaft der drei sich gegenseitig zu helfen, war schon besonders und hat mich nachträglich noch sehr berührt, weil diese Hilfsbereitschaft auch in den anderen Seminarkontexten sehr deutlich zu spüren ist.

Perspektivisch würde ich mich aber immer auf solche möglichen Sprachbarrieren vorbereiten und immer bei einer Kleingruppe bleiben, weil es da viel einfacher ist, auf die einzelnen einzugehen.

Der Triptychon-Galeriebesuch am Ende bei jeder einzelnen Frau hat uns noch einmal alle fünf auf eine besondere Weise miteinander verbunden. Diese Verbundenheit ist auch über den Seminarkontext hinaus deutlich geworden. So gehen wir am kommenden Mittwoch gemeinsam in ein Theaterstück in Iserlohn.

4. Zusammenfassung und Fazit

Mich haben diese beiden Seminartage sehr beREICHert und sie haben mir darüber hinaus auch viel Spaß gemacht. Sie waren in den verschiedenen Facetten der Themen traurig, wunderschön, berührend, tiefgehend und vor allen Dingen inspirierend. Ich habe durch die Arbeit mit den Frauen so viel gelernt und so viel Motivation für meine eigene Arbeit als Anleiterin für biografische Arbeit und als Sozialarbeiterin geschöpft, das ich bis heute randvoll angefüllt bin damit.

Diese Seminartage haben mich noch einmal sehr darin bestärkt, Seminare in dieser Form weiterführend und als festen Bestandteil in der pädagogischen Begleitung der Bundesfreiwilligen anzubieten.

So habe ich das Seminar ebenfalls als Pressemitteilung aufbereitet (Quelle 2) und es ist tatsächlich im Iserlohner Kreisanzeiger am 19.03.2026 erschienen (vgl. Anlage Abschlussbericht).

Dazu war das zurückliegende Fernstudium nicht nur in der beruflichen Kompetenzerweiterung, sondern ebenso in der persönlichen und schreibenden Weiterentwicklung sehr hilfreich, in der Beschäftigung mit der Theorie und der eigenen praktischen Biografiearbeit für mich herauszufinden, was möchte ich mit all dem anfangen, was ich neu gelernt habe, und wie kann ich diese Elemente wieder mehr in mein Leben einbauen.

„Dass die Zeit so schnell vergeht und man sie nicht zu fassen bekommt, ist einer der häufigsten und banalsten Sätze, die man täglich hört.“ (Ortheil, 2014, S. 5, Vorwort).

An dieses Zitat von Ortheil, das er an den Anfang seines Vorwortes in dem Buch „Schreiben über mich selbst“ gesetzt hat, habe ich mich bei diesem Konzept wieder erinnert und an all die Bücher, die ich im Lauf meines Lebens zum Thema biografischen Schreiben gelesen habe.

All das, was einen Menschen ausmacht, ist mit seinem Tod nicht mehr da, nur in unseren Erinnerungen und die gilt es zu bewahren, in jeglicher Form, jeden Tag aufs Neue.

5. Literaturverzeichnis

Erlbruch, Wolfgang (2007): Die große Frage. 15. Auflage. Wuppertal: Peter Hammer Verlag

Hofmeister, Susanne, (2014): Wo stehe ich und wo geht's jetzt hin. 2. Auflage. München.

Gräfe und Unzer Verlag

Kumpfmüller, Michael (2024): Die Herrlichkeit des Lebens. 11. Auflage. Frankfurt am Main.

Fischer Taschenbuch Verlag

Ortheil, Hanns-Josef (2014, Hrsg.): Schreiben über mich selbst, Berlin: Duden,

Bibliographisches Institut

Online

Quelle 1: Der Biografische Bruch. | Frisch, Laxness, Martin | Lit.besprechung,

https://www.youtube.com/watch?v=O8SFUe_p78M&t=27, Letzter Zugriff: 22.03.2026

Quelle 2: X-Verleih, <https://www.x-verleih.de/filme/sie-glauben-an-engel-herr-drowak/>,

Letzter Zugriff: 22.03.2026

Quelle 3: Stadt Iserlohn, Pressemitteilungen, [https://www.presse-](https://www.presse-service.de/data.aspx/static/1211807F.html)

[service.de/data.aspx/static/1211807F.html](https://www.presse-service.de/data.aspx/static/1211807F.html), Letzter Zugriff: 22.03.2026

Quelle 4: Frohet schaffen, Co-Working-Space, Meetingraum, [https://frohet-](https://frohet-schaffen.de/derspace/)

[schaffen.de/derspace/](https://frohet-schaffen.de/derspace/), Letzter Zugriff: 22.03.2026

6. Bilderverzeichnis

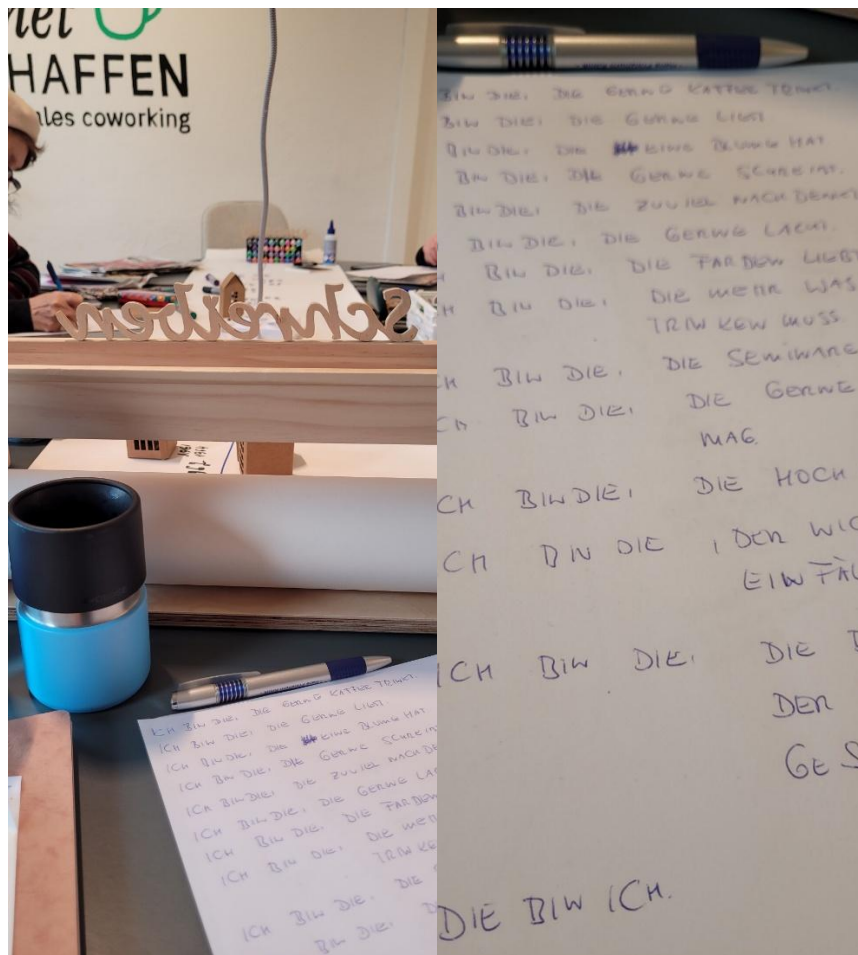
Im folgenden Abschnitt befinden sich die Fotos der Tischgestaltung und der entstandenen Trypticha, die die Teilnehmerinnen für diese Arbeit freigegeben haben.

Am Ende befindet sich die Pressemitteilung des Seminares, das sowohl auf der Seite der Stadt Iserlohn als auch im Iserlohner Kreisanzeiger gedruckt worden ist.

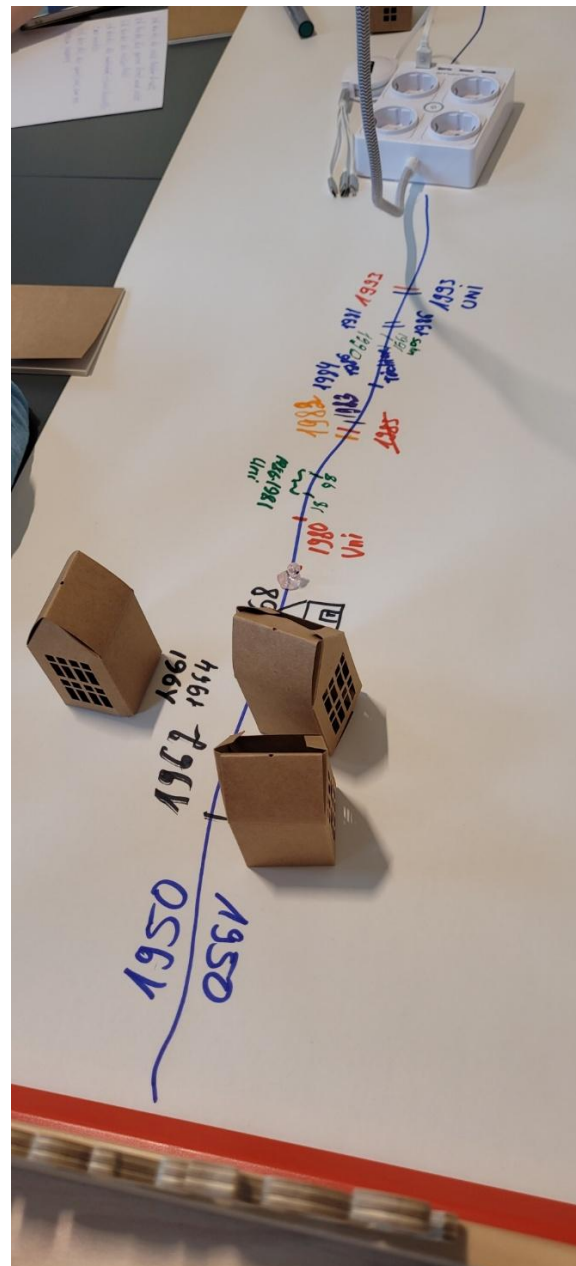
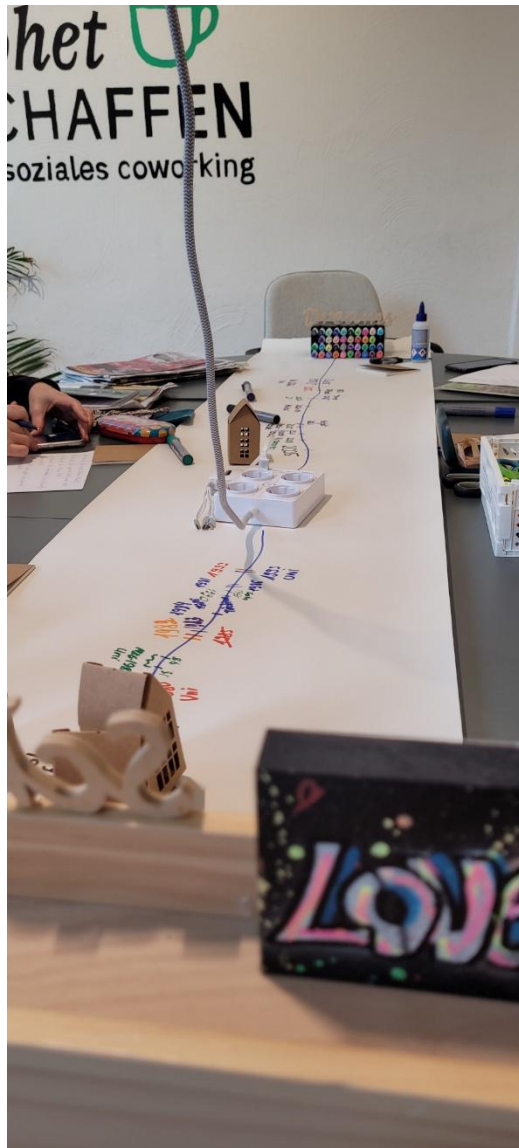
Einleitung:

Nach der Lektüre von „Die große Frage“,

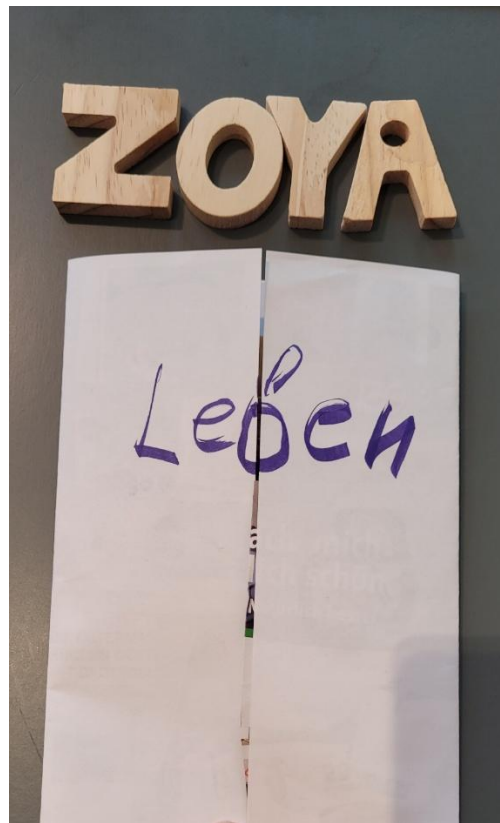
Schreibimpuls, Serielles Schreiben: *Ich bin die, die*

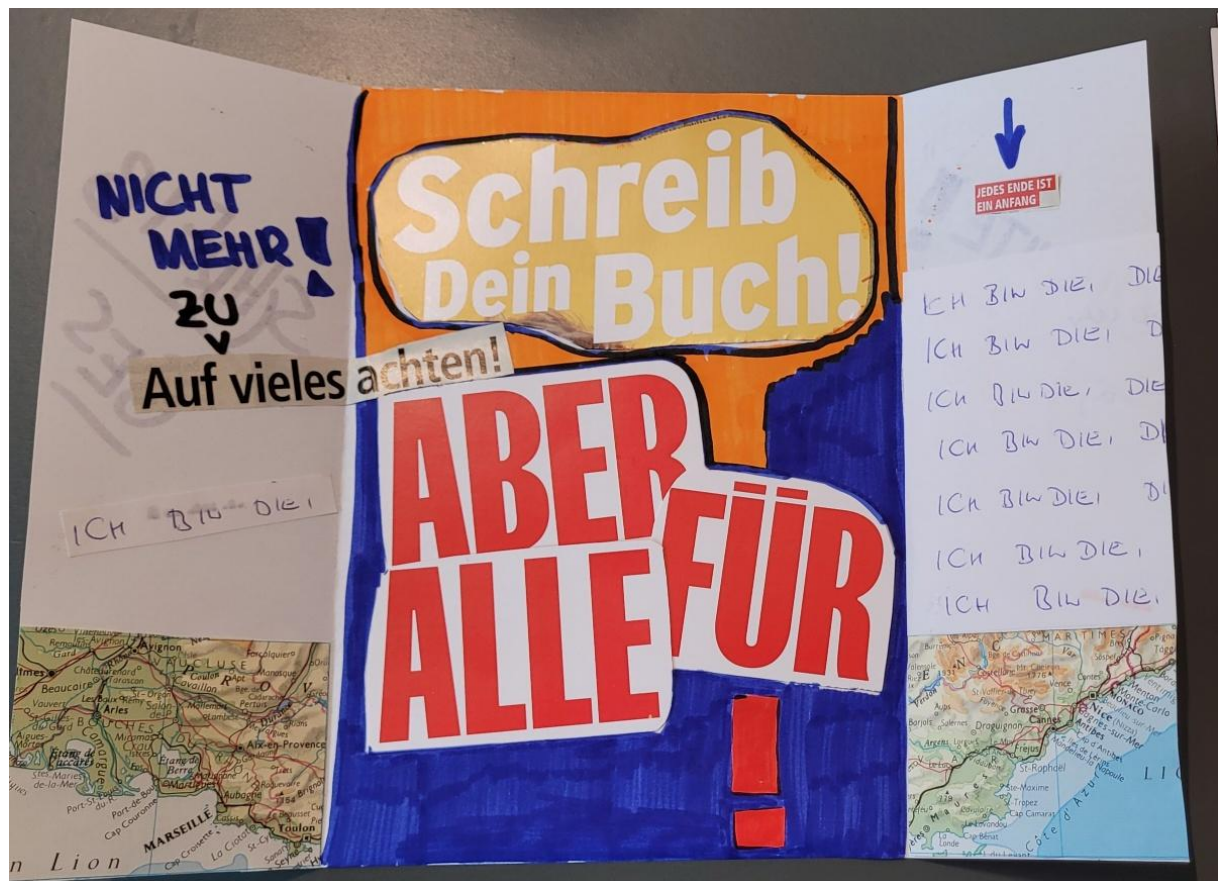
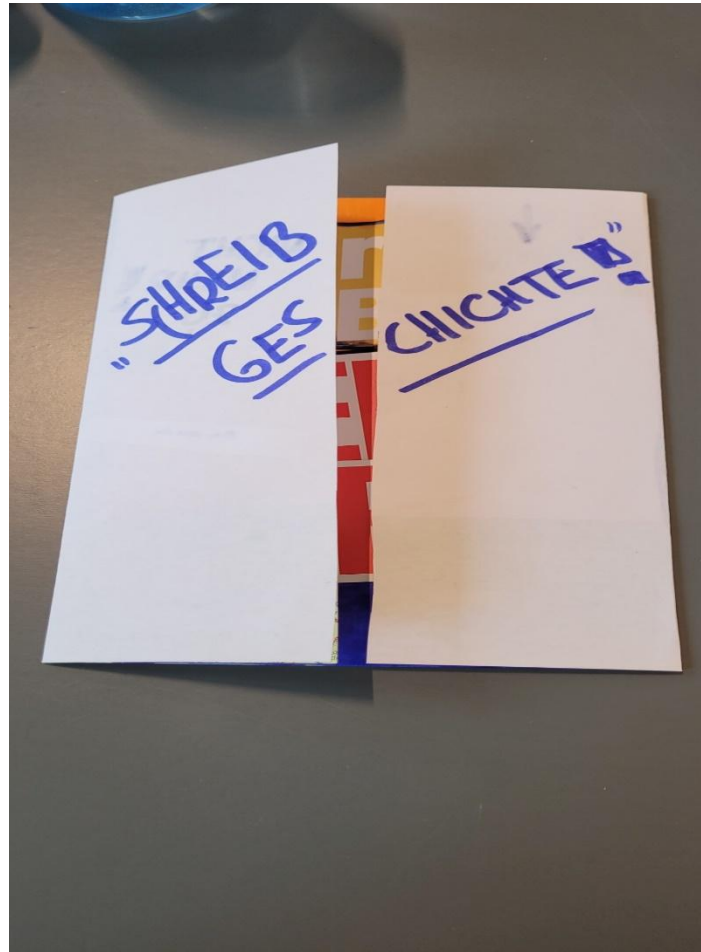


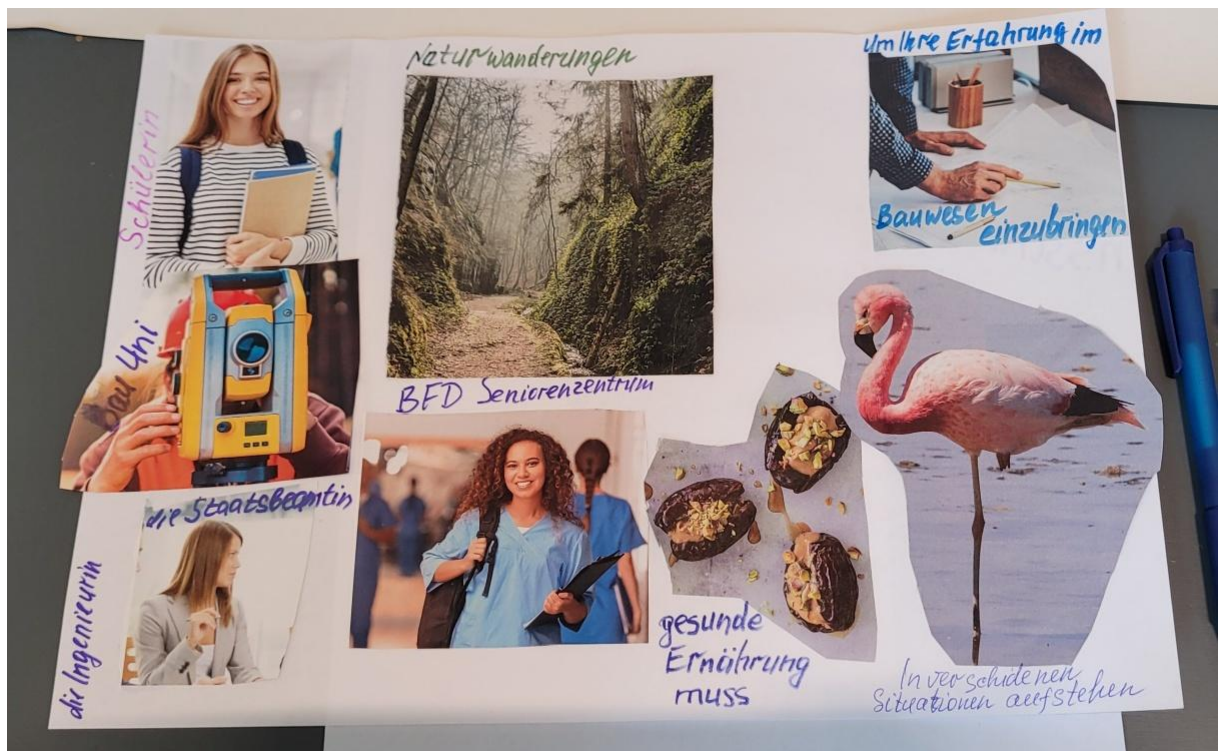
Lebensflussgestaltung 1 und 2



Exemplarische Trypticha









Eileen, Svitlana, Olga, Zoya

Alle Fotos wurden mit Genehmigung der Beteiligten von Sabine Hinterberger gemacht.

Pressemitteilung vom 13. März 2026,

Iserlohn

„Biografiearbeit“ im Bundesfreiwilligendienst der Stadt Iserlohn

Neues Zwei-Tages-Seminar: „Wo komme ich her? Wo will ich hin?“

Iserlohn.

Eine Kleingruppe von Bundesfreiwilligen der städtischen Abteilung Unterbringung, Ehrenamt und Beschäftigung aus den Kommunen Iserlohn, Hemer, Menden und Neuenrade hat am Donnerstag, 5. März, und am Mittwoch, 11. März, an einem zweitägigen Seminar zum Thema „Biografiearbeit“ teilgenommen.

Unter dem Titel „Wo komme ich her? Wo gehe ich hin?“ setzten sich die Teilnehmenden mithilfe der Methode des biografischen Schreibens kreativ mit ihrer eigenen Lebensgeschichte auseinander.

Am ersten Seminartag stand eine Exkursion ins Ruhrgebiet auf dem Programm. Gemeinsam mit Seminarkoordinatorin Sabine Hinterberger besuchten die Bundesfreiwilligen ein Dortmunder Programmkino und sahen dort den Mitte Februar erschienenen Kunstfilm „Sie glauben an Engel, Herr Drowak?“. Der Film, der sich auf besondere Weise mit biografischem Schreiben beschäftigt, bildete die Grundlage für die anschließende Diskussion und die inhaltliche Arbeit am zweiten Seminartag.

Dabei setzten sich die Teilnehmenden aktiv mit ihren eigenen Lebenswegen auseinander. Gemeinsam gestalteten sie einen „Lebensfluss“, in dem wichtige Stationen ihres bisherigen Lebens kreativ festgehalten wurden.

Im weiteren Verlauf erstellte jeder Bundesfreiwillige ein persönliches Triptychon, das Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft collagentechnisch miteinander verbindet. Abschließend erhielt jedes Werk einen individuellen Titel, der die eigene Biografie zusammenfasst. (Quelle 3).

