



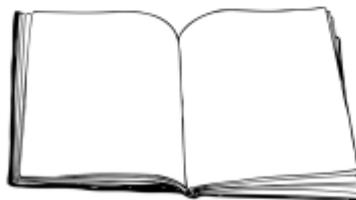
ARBEITSBUCH FÜR LERNENDE

Autobiografische Arbeit

Autobiografische Arbeit

Autobiografie

- Autobiografie = Erzählen der eigenen Lebensgeschichte
- Beschreibung vergangener Ereignisse aus derzeitiger Sicht
- Distanz zu Ereignissen ermöglicht sachliches Nachdenken darüber



Die Autobiografie ist das Erzählen der eigenen Lebensgeschichte. Im Unterschied zu einem Tagebuch werden vergangene Ereignisse aus derzeitiger Sicht beschrieben. Um über sich selbst schreiben zu können, ist es erforderlich, sich vom alltäglichen Leben zu distanzieren, um verschiedene Teile der eigenen Persönlichkeit (Identität) wieder zu entdecken und um sich dieser verschiedenen Teile bewusst zu werden.

Autobiografie als Reflexion



- ▶ Reflexion ermöglicht Schlüsse für gegenwärtiges oder zukünftiges Handeln
- ▶ Reflexion fördert den Lernprozess



Aus dieser sogenannten Reflexion können Schlüsse für gegenwärtiges oder zukünftiges Handeln gezogen werden. Dadurch kann aus vergangenen Ereignissen gelernt werden. Autobiografisches Schreiben ist dem zufolge zukunftsgerichtet. Die damit verbundene Reflexion fördert den Lernprozess und hilft, das eigene Verhalten besser zu verstehen.

Autobiografie: Ziele



- Bewusstsein für eigene Identität
- Bewusstsein der Rolle von anderen für die Identität
- Bewusstsein für eigene Werte
- Aufarbeitung negativer Ereignisse
- Zugehörigkeitsgefühl



Wie zu sehen ist, gibt es mehrere Ziele, die durch die Autobiografiearbeit erreicht werden können.

Bewusstsein für eigene Identität

- Erfahrung der eigenen Identität durch Schreiben über die Vergangenheit
- „Hinweise“ finden, um gegenwärtige Handlungen zu erklären
- Offene Fragen bearbeiten
- Aufbau nach Jahren oder Lebensereignissen (=chronologisch) für eine gute Übersicht



Das erste Ziel betrifft das Wissen um die eigene Identität. Die Autobiografie erlaubt es uns nicht nur, unsere persönliche Identität mit all ihrer Widersprüchlichkeiten tiefer zu untersuchen, sondern auch die Vergangenheit zu betrachten. Dabei geht es darum, vergangene Ereignisse besser zu verstehen und sie gedanklich zu wiederholen, einige „Hinweise“ (mehr als Ursachen) zu finden, gegenwärtige Handlungen durch frühere Ereignisse zu erklären und um herauszufinden, was endgültig abgeschlossen wurde und welche Fragen noch nicht beantwortet oder gelöst sind. Indem der Lebensweg chronologisch, also nach Lebensjahren (oder Ereignissen), dargestellt wird, hilft er, wichtige Aspekte eines Lebensverlaufs hervorzuheben, neue Verbindungen zu finden und neue Annahmen zu entwickeln.

Das Schreiben der eigenen Lebensgeschichte bietet die Möglichkeit, sich auszudrücken und die Leserinnen und Leser über persönliche Werte zu informieren, und darüber, welche Regeln wichtig sind oder befolgt werden sollen.

Außerdem kann die eigene Weltanschauung beschrieben werden und wie Handlungen anderer bewertet werden, oder in der Vergangenheit bewertet wurden.

Bewusstsein der Rolle von anderen für die Identität



- Anerkennung durch andere Menschen
- Andere Personen/Organisationen beeinflussen die Identität
- Entscheidend für eine positive Entwicklung von Identität und Selbstwertgefühl
- Verschiedene Arten und Ebenen der Anerkennung:
 - Zuneigung (Freunde, Familie)
 - Rechte (ökonomisch, politisch und sozial)



Das zweite Ziel ist die Anerkennung der eigenen Identität durch andere Menschen. Andere Personen oder Organisationen sind daran beteiligt, wie sich die eigene Identität formt, indem sie Zuneigung oder Ablehnung zeigen. Dies ist entscheidend für eine positive Entwicklung von Identität und Selbstwertgefühl. Es gibt verschiedene Arten und Ebenen der Anerkennung: verschiedene Formen von Zuneigung, wie durch Freundschaften oder Familienbande sowie verschiedene Formen von Rechten (ökonomisch, politisch und sozial). Private Anerkennung erhöht die Selbstachtung einer Person, während soziale Anerkennung in der Gemeinschaft für die eigenen Fähigkeiten und Kompetenzen das Selbstwertgefühl erhöht.

Bewusstsein für eigene Werte



- Möglichkeit, sich auszudrücken
- Information über eigene Werte und welche Regeln befolgt werden sollten
- Beschreibung der eigenen Weltanschauung
- Bewertung der Handlungen anderer



Autobiografisches Schreiben bietet die Möglichkeit, sich auszudrücken hinsichtlich der eigenen Wertvorstellungen. Es bietet Information über eigene Werte und welche Regeln befolgt werden sollten, enthält Beschreibung der eigenen Weltanschauung sowie die Bewertung der Handlungen anderer.

Aufarbeitung negativer Ereignisse



- Autobiografie unterstützt den mentalen Heilungsprozess
- Innere Wunden können beschrieben und so überwunden werden
- Hilft Menschen, neue Projekte in ihrem Leben zu entwickeln
- „Frieden schließen“ mit der Vergangenheit



Das nächste Ziel der Autobiografie ist, einen (eventuell nötigen) Heilungsprozess zu unterstützen. Autobiografische Erzählungen können Migrantinnen und Migranten sowie Geflüchteten dabei helfen, negative Erfahrungen zu verarbeiten, insbesondere solche, die zum Beispiel mit Respektlosigkeit, Verweigerung von Rechten, Ausgrenzung oder Beleidigungen in Verbindung stehen.

Zugehörigkeitsgefühl



- Autobiografie als Lektüre für andere
- Schafft ein Gefühl der Zugehörigkeit zu einer bestimmten Gemeinschaft
- LeserIn versteht Ereignisse und Werte, insbesondere wenn sie derselben ethnischen Gemeinschaft angehört



Ein weiteres Ziel einer autobiografischen Erzählung ist es, ein Gefühl der Zugehörigkeit zu einer bestimmten Gemeinschaft zu schaffen. Wenn andere Personen eine autobiografische Erzählung hören oder lesen, können sie in der Regel die Ereignisse und Werte verstehen, insbesondere wenn sie derselben ethnischen Gemeinschaft angehören.

Verarbeitung und Verstehen



- Autobiografische Erzählungen können helfen, negative Erfahrungen zu verarbeiten
- Verstehen und Annehmen der eigenen „Vielfalt“



Das Aufsuchen der Vergangenheit kann schmerzhaft sein, aber auch dabei helfen, innere Verletzungen zu überwinden. Daher kann es Menschen z. B. helfen, neue Projekte in ihrem Leben zu starten. Diese Funktion ist besonders wichtig, um mit negativen Ereignissen aus der Vergangenheit „Frieden schließen“ zu können. Das Verlassen der Heimat und von Verwandten z. B. könnte so besser aufgearbeitet werden. Darüber hinaus können sie helfen, die eigene „Vielfalt“ zu verstehen und anzunehmen.

Verarbeitung und Verstehen



- Autobiografische Erzählungen für den Umgang mit kritischen Ereignissen
- Wendepunkte beeinflussen das zukünftige Leben
- Ihr Verstehen hilft, ein „neues Gleichgewicht“ zu erreichen und nach vorne zu sehen



Die Identität verändert sich und wird durch neue Erfahrungen und Menschen beeinflusst. Autobiografische Erzählungen sind besonders nützlich für Personen, die in Österreich leben, jedoch aus einem anderen Land kommen. Denn sie sind sehr oft durch kritische Ereignisse, so genannte Wendepunkte im Leben gekennzeichnet. Wendepunkte sind jene kritischen Momente, in denen die von ihnen getroffenen Entscheidungen den Rest ihres Lebens beeinflussen können, wie zum Beispiel die Auswanderung in ein anderes Land, die Geburt eines Kindes oder eine Scheidung. Menschen haben das Bedürfnis, über diese Momente nachzudenken, sie zu verstehen und zu bewerten, um ein „neues Gleichgewicht“ zu erreichen. Viele autobiografische Erzählungen von Autorinnen und Autoren beginnen genau an diesen Wendepunkten. Einen langen Integrationsprozess in einem neuem Land mit anderen Werten und Regeln und einer anderen Sprache zu beginnen ist schwierig. Es bieten sich neue Möglichkeiten, aber auch die Gefahr, dass man sich ausgegrenzt oder ausgeschlossen fühlt.

Lassen Sie sich inspirieren– Schreiben von Biografien



„Biografisches Schreiben. Nützliches für den Anfang“
von Dr. Stefan Kappner. Abrufbar unter:
<https://biographie-service.de/wp-content/uploads/2017/03/n%C3%BCtzliches-f%C3%BCr-den-anfang.pdf>

... oder sehen Sie das gleichnamige Video an. Abrufbar
unter:
<https://www.youtube.com/watch?v=Lmf4pJUTOuo>



Wenn Sie mehr erfahren möchten über das Schreiben von Autobiografien, klicken Sie auf die folgenden Links:

„Biografisches Schreiben. Nützliches für den Anfang“ von Dr. Stefan Kappner. Abrufbar unter:
<https://biographie-service.de/wp-content/uploads/2017/03/n%C3%BCtzliches-f%C3%BCr-den-anfang.pdf>

Gleichnamiges Video. Abrufbar unter:
<https://www.youtube.com/watch?v=Lmf4pJUTOuo>

Kreative Selbstdarstellung: Übung



In dieser Übung geht es darum, sich kreativ zu präsentieren. Zu diesem Zweck schreiben Sie bitte zunächst Ihren Namen auf ein Blatt Papier. Achten Sie darauf, die Buchstaben untereinander anstatt nebeneinander zu schreiben, da die rechte Seite des Blattes noch frei gehalten werden soll.

Nun ordnen Sie bitte jedem Buchstaben ihres Namens ein Wort zu, das uns etwas über Sie, ihren kulturellen Hintergrund, ihre Fähigkeiten und Kompetenzen, die sie in der Vergangenheit gesammelt haben und die sich in der Zukunft entwickeln könnten, verrät. Fügen Sie weitere Fähigkeiten und Kompetenzen hinzu.

Kreative Selbstdarstellung: Beispiel



P - Puerto Rico
E - Elektriker
D - Darts
R - Rosa
O - Offenheit



Zum Beispiel, wenn der Name eines Teilnehmers Pedro ist, dann könnte seine Präsentation folgendermaßen aussehen:

P - Puerto Rico; meine Eltern kommen aus Puerto Rico; ich bin sehr pragmatisch bei der Arbeit und in der Lage, Lösungen zu finden; ich neige dazu, neue Ideen zu entwickeln.

E - Elektriker; Ich arbeite als Elektriker, bin effizient, sehr vielseitig und kann mich leicht an neue Umgebungen anpassen, da ich als Kind oft mit meiner Familie umgezogen bin.

D - Darts; Ich spiele in meiner Freizeit gerne Darts und mag es nicht unproduktiv zu sein. Ich spreche Niederländisch und Spanisch, da ich auch in Amsterdam gelebt habe.

R - Rosa der Name meiner Partnerin, mit der ich regelmäßig Salsa tanzen gehe. Ich kann gut organisieren und bin verantwortungsbewusst

O - offen, um neue Dinge zu lernen; Ich bin offen für viele neue Aktivitäten, in meiner Freizeit sowie für neue Arbeitsweisen.

Sie können die Präsentation ausschließlich schriftlich verfassen oder Ihre Interessen und Fähigkeiten zusätzlich mit Bildern untermauern.

Danke für Ihre Teilnahme!

Alle hier verwendeten Bilder stammen von Pixabay.com

Links:

<https://biographie-service.de/wp-content/uploads/2017/03/n%C3%BCtzliches-f%C3%BCr-den-anfang.pdf>

<https://www.youtube.com/watch?v=Lmf4pJUTUo>

Dieses Projekt wurde mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert.

Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung trägt allein der Verfasser; die Kommission haftet nicht für die weitere Verwendung der darin enthaltenen Angaben.

Projektnr.: 2017-1-FR01-KA204-037126



Dieses Projekt wurde mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert.
Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung trägt allein der Verfasser; die
Kommission haftet nicht für die weitere Verwendung der darin enthaltenen Angaben.

Projektnr.: 2017-1-FR01-KA204-037126



USTANOVA ZA
OBRAZOVANJE
ODRASLIH | ADULT
EDUCATION
INSTITUTION

