

## Biographiearbeit (Dauer ca. 2 Stunden)

Ziel dieser Einheit: Reflektion der gegenwärtigen (Krisen-)Situation in Verbindung mit der eigenen Biographie

### Ablauf:

- Verbindungsrunde: Mit welchem Gefühl bist Du da? Wie ging es Dir beim Malen? Was ist so aufgetaucht?
- Einstieg in die Biographiearbeit: kurzes Zusammenfassen der Inhalte des Arbeitsblattes bzw. des Ziels dieser CAT-Session
- Regeln der Biographiearbeit:
  - Die Moderation hält den Rahmen und weist die anderen bei Bedarf auf die Regeln hin
  - Der/die Moderatorin fängt als erste\*r an (um Orientierung und Sicherheit für die Tiefe zu geben und den Rahmen zu setzen)
  - Das von Dir geschaffene Bild hast Du zuallererst für Dich und nicht für die Gruppe gemacht. Entscheide selbst, was davon Du den anderen mitteilen möchtest.
  - Die geschaffenen Bilder werden nicht bewertet, auch wenn es nett gemeint ist – Bewertungen produzieren in unseren Beziehungen Gefällepositionen.
  - Die Zeit ist begrenzt und alle bekommen die gleiche Zeit (10 min.).
  - In den Rückmelderunden spricht jede\*r von sich selbst und es wird nicht gedeutet, was erzählt wurde. Jedoch sind alle herzlich eingeladen zu teilen, welche eigenen Erfahrungen und Resonanzen bei dem Gehörten aufgetaucht sind.
  - Alles bleibt vertraulich!
- Präsentation: Der/die Moderator\*in beginnt ihr/sein Bild vorzustellen (ca. 5 Min. Zeit zum Vorstellen und 5 Min. Zeit für Nachfragen und eigene Bezüge herstellen durch die anderen). Danach übernimmt der/die Nächste. Achtet darauf, ob ihr als Moderator\*in eine Pause braucht bzw. fragt auch die anderen. Spätestens nach der vierten Person würden wir vorschlagen, 10 Min. Pause zu machen und dann fortzusetzen.
- Reflexion: Wenn alle ihre biographischen Bezüge geteilt haben, reflektiert noch mal die verschiedenen Bilder: Was war überraschend? Welche Unterschiede und Gemeinsamkeiten sind bei Euch im Kontext Krise so aufgetaucht? Was ist abgebildet und was fehlt? Usw. Je nachdem, was so präsent geworden ist, wären Schwerpunkte für die vertiefte Reflexion z.B. die Brüche, die momentan zu anderen Menschen sichtbar werden, die Themen Grenzen und Kontakt, Macht/Ohnmacht und Verantwortung, Manipulationen, Muster, Was bekommt Bedeutung/wird unbedeutend in der Krise? Welche kulturellen Botschaften zu Gesundheit oder Sicherheit haben wir?). Die Reflexion sollte nicht länger als 20 Minuten dauern.

Würdigt als Moderator\*in noch mal die Vielfalt unserer Biographien und bedankt Euch bei allen für das Teilen. Regt an, daß wer noch Bedarf hat, weitergehend über die biographischen Bezüge zu sprechen, sich am besten zu zweit und separat von der Gesamtgruppe dazu verabreden kann.

- Zum Abschluß gebt ihr als Moderator\*in bitte noch den Hinweis auf das nächste Arbeitsblatt zu den Werten, verabredet den nächsten Termin und beendet den heutigen mit einer Ab-schlußrunde: Mit welchen Gefühlen und Gedanken gehe ich aus unserem Termin heute?