

Unsere Bilder guten Lebens: Wie ich wirklich wirklich leben will

Dr. Hubert Klingenberg

Was ist „Biografische Kompetenz“?

Biografische Kompetenz = die Fähigkeit eines/r jeden,
die eigene Biografie überdenken, bewältigen und
entwerfend gestalten zu können.

- das Bewusstsein der persönlichen Vorstellung von Biografie
- das Bewusstsein über die jeweilige Art, in der Zeit zu leben
- die verstehende Auseinandersetzung mit dem vergangenen Leben (Bilanz)
- das Aufgreifen von Lebenschancen und die Bewältigung aktueller Krisen
- das Entwerfen und Umsetzen von Zukunftsplänen
- das Bewusstsein über die Verwobenheit mit Gesellschaft, Politik, Geschichte

Biographizität = „die Arbeit des Menschen
an seiner Biografie“ (Kraul & Marotzki, 2002)

Biografiearbeit...

unterstützt Menschen, bei der Reflexion ihres Lebens.

Sie eröffnet (Lern-) Räume, in denen Menschen jeden Alters ihre Vergangenheit besser verstehen lernen, um ihre Gegenwart gestalten und die Zukunft angemessen entwerfen zu können. Diese Fähigkeiten fassen wir mit dem Begriff der biografischen Kompetenz zusammen.

Biografiearbeit stellt Lernsettings zur Verfügung, in denen Menschen (alleine, in Begleitung oder in Gruppen) mit spezifischen Methoden und Interventionen zu Orientierung und Ermutigung finden.

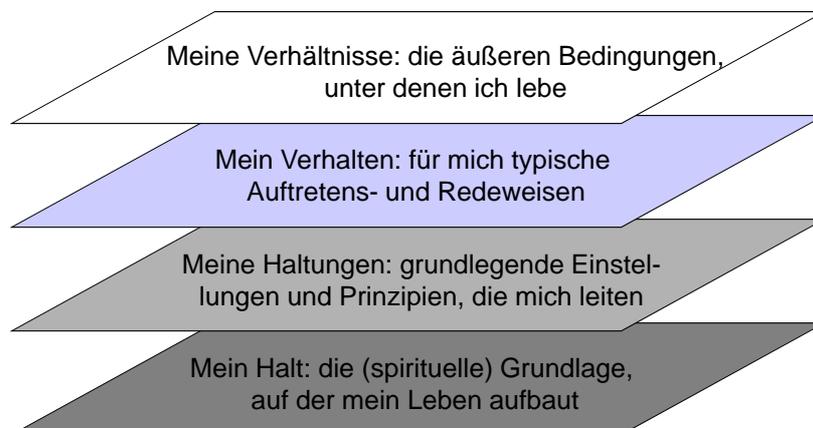
Und Biografiearbeit hat nicht nur einen engen Blick auf die Individuen, sondern bezieht auch die gesellschaftlichen und kulturellen Verhältnisse mit ein.

Dr. Hubert Klingenberg

www.hubertklingenberg.de

Die vier Ebenen meines Lebens

nach Lambert, 2004



www.hubertklingenberg.de

Lebens-Visionen: Gutes Leben

Weiter Bilden
Weiter Denken
Weiter Kommen

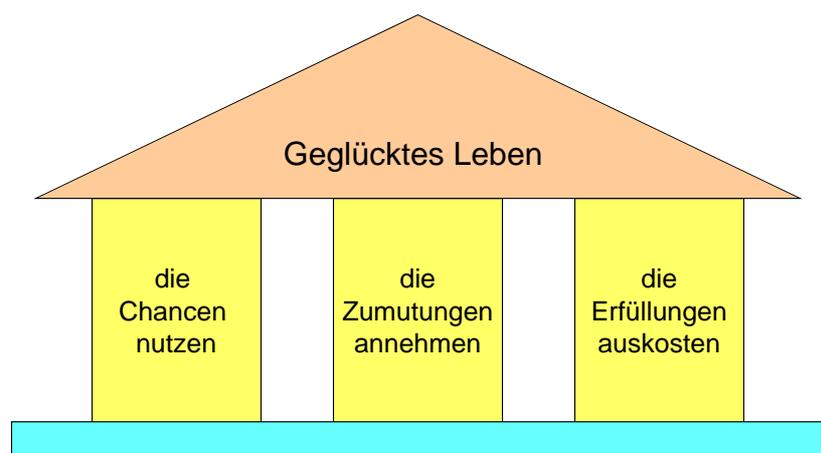


- geglücktes Leben (Alfons Auer)
- glückliches Leben
- (wert)-erfülltes Leben
- erfolgreiches Leben
Erfolg = „Erreichen, was man wertschätzt“ (Megginson & Clutterbuck)
- bejahenswertes Leben (Wilhelm Schmid; Franz-Josef Nocke)
- ernsthaftes Leben (Clemens Sedmak)
- gedeihliches Leben (Richard M. Lerner)
- chancenreiches Leben (Amartya Sen, Martha C. Nussbaum)
- geist-reiches Leben

www.hubertklingenberg.de

Gutes Leben = Geglücktes Leben (Alfons Auer)

Weiter Bilden
Weiter Denken
Weiter Kommen



www.hubertklingenberg.de

Gutes Leben = Glückliches Leben

Vier Arten des Glücks (Wilhelm Schmid)

1. Das Zufalls-Glück („Glück gehabt“)
2. Das Wohlfühl-Glück („glücklich gewesen“)
3. Das Glück der Fülle (vielfältige Erfahrungen: Freud und Leid)
4. Das Glück des Unglücklichseins („Melancholie“)



Erwünschte
Nebenwirkung

Der erste Irrtum ist zu glauben,
Glück wäre das Ziel.

Francois Lelord

Gutes Leben = Bejahenswertes Leben

(Wilhelm Schmid)



- individuelle Perspektive ohne Allgemeingültigkeit
- „Ästhetik der Existenz“
- Diese „umfasst auch das Misslingen – entscheidend ist, ob das Leben insgesamt als bejahenswert erscheint“

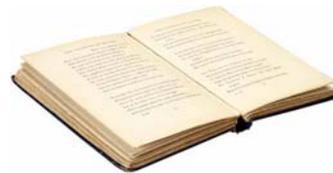
Mein Leben in sieben Kapiteln

Weiter Bilden
Weiter Denken
Weiter Kommen

Stellen Sie sich vor:
Ein Verlag fordert Sie auf, Ihre Autobiografie zu schreiben.

Sie sollen erst einmal eine Gliederung abgeben:

1. bestehend aus sieben Kapiteln
2. mit inhaltlichen Überschriften
3. Die Zeiträume für die Kapitel müssen nicht gleich lang sein.



©Drv/HubertKlugg@tbsg.de

Meine Lebensleistungen

Weiter Bilden
Weiter Denken
Weiter Kommen

Suchen Sie sich eines Ihrer Lebens-Kapitel aus!

Was haben Sie
geschafft/geschaffen?



Was/wen haben Sie losgelassen?

Was/wen haben sie
ausgehalten/durchgestanden?



Was haben Sie zugelassen?

©Drv/HubertKlugg@tbsg.de

Weiter Bilden
Weiter Denken
Weiter Kommen 

Meine Fähigkeiten und Haltungen

Bei allem, was Sie

- geschafft / geschaffen
- losgelassen
- ausgehalten / durchgestanden
- zugelassen / geschenkt bekommen haben,

haben Sie Fähigkeiten, Fertigkeiten und bestimmte Haltungen unter Beweis gestellt!

Notieren Sie einige dieser Kompetenzen!



© Dr. Hubert Klingenberg

Weiter Bilden
Weiter Denken
Weiter Kommen 

Vom „Wäh“ zum „Ah“!

Destruktives
Wahrnehmen
und Denken
-> „Wäh!“

➔

Konstruktives
Wahrnehmen
und Denken
-> „Ah!“

- Was bringt meine Augen zum Leuchten?
- Wofür engagiere ich mich?
- Wie schauen meine Träume aus?
- Wer liebt mich? Wen liebe ich?
- Worauf bin ich stolz?
- Was kann ich besonders gut?
- Wo bin ich einzigartig?

www.hubertklingenberg.de

Weiter Bilden
Weiter Denken
Weiter Kommen 

Was kommt ins Biografische Schatzkästlein?



Fotos (Menschen, Orte, Ereignisse)



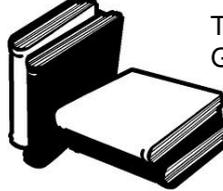
Musik



Zeugnisse



Spiritueller Notfallkoffer



Texte (Bücher, Gedichte, Briefe)



Glücksbringer

www.hubertklingenberger.de

Weiter Bilden
Weiter Denken
Weiter Kommen 

„Biografisches Abendgebet“

- Wofür bin ich heute dankbar?
- Wer oder was hat mir heute gut getan?
- Was habe ich heute gut gemacht?
- Wo habe ich heute selbstbestimmt gehandelt?



www.hubertklingenberger.de

Weiter Bilden
Weiter Denken
Weiter Kommen 

Gutes Leben = Ernsthaftes Leben

(nach Clemens Sedmak)

Hintergrund: „Wunde des Wissens“:
Wie gestalte ich mein Leben angesichts
des Wissens, dass mein Leben so nicht
weiter funktionieren wird?



Verwundbarkeit
Risiken

Ringen um
das Gute

Aufrichtigkeit

Unersetzbarkeit

Gewicht +
Richtung
= Tiefe

www.hubertklingenberg.de

Weiter Bilden
Weiter Denken
Weiter Kommen 

Gutes Leben = Geist-reiches Leben

Die fünf Grundnahrungsmittel der Seele
(Kothgasser & Sedmak)

- Ruhe: Schweigen und Stille
- Regelmäßigkeit und Rhythmus
- Schönheit: Natur und Kunst
- „Geistliches Brot“: rechte Lektüre, Gebet und Meditation
- Freundschaft und Selbstliebe



www.hubertklingenberg.de

