

# Übung

## Fluss meines (Arbeits-)Lebens

Stiftung SPI

**Kurzbeschreibung/Thema der Übung:** Die Teilnehmenden stellen ihr Leben zeichnerisch als Fluss mit Hindernissen, Brücken und Wendungen dar.

**Zielsetzung:** Die Teilnehmenden werden sich über prägende Momente und zentrale Ereignisse in ihrem Leben bewusst. Es findet ein Austausch über verbindende Erfahrungen und über die eingenommenen Perspektiven auf das eigene Leben statt. Eigene Ressourcen werden bewusst gemacht.



### INFOBOX

#### METHODENTYP

Zeichnerische ,  
ressourcenorientierte  
Biografieübung

#### GRUPPENGROSSE

keine Einschränkung

#### GEEIGNET FÜR

keine Einschränkung

#### ZEITBEDARF

min. 120 Minuten  
(bei größeren  
Gruppen auch mehr)

#### RAUMBEDARF

ausreichend Platz, um  
Flips zu bemalen und  
im Anschluss  
aufzuhängen

#### MATERIALBEDARF

Flips, unterschiedliche  
Stifte und Farben, evtl.  
vorbereitete  
Lebensflüsse der  
Teamer:innen

#### LINK/QUELLE

Arbeitsblatt „Meine  
Ressourcen“ des  
Projekts DIE NEUEN  
ZEITZEUGEN

## Übungsbeschreibung

### Vorbereitung

Die Teamer:innen bereiten individuell Plakate zu ihren eigenen (Arbeits-) Biografien vor: Sie zeichnen ihr Leben als Fluss, um sich später in der Gruppe gegenseitig vorstellen zu können.

### Durchführung

Im ersten Teil der Übung malt jede:r den Verlauf der eigenen Arbeitsbiografie als Fluss auf (min. 30 Minuten). Die Teamer:innen können zur Anregung ihre eigenen Flüsse vorstellen. Es geht darum, die wichtigsten und prägendsten Stationen oder Einflüsse zu skizzieren.

Ganz wichtig: Es gibt dabei kein Richtig und Falsch. Es handelt sich um eine Momentaufnahme, den jetzigen Blick auf den Verlauf der Biografie.

Im Anschluss tauschen sie sich zu zweit über ihre Bilder und ihre Arbeitsbiografien aus. (15 Minuten)

Die Bilder werden aufgehängt. In Form eines Gallery Walks geht die gesamte Gruppe nun von Bild zu Bild. Die Teilnehmenden dürfen Fragen zu interessanten Aspekten der Flüsse stellen. Ein besonderer Fokus wird auf Übergänge und Brüche gelegt: Was ist da passiert? Was sagen die Brüche über die Zeit/den gesellschaftlichen und politischen Kontext aus? (30 Minuten)

Die Teamer:innen können nach Aspekten fragen, die das Thema des Projektes aufgreifen, wie z. B. „Was hat dir in dieser Situation geholfen? Seht ihr hier Gemeinsamkeiten? Welche Rolle haben gesellschaftliche/politische Kontexte dafür gespielt?“



## Auswertung

Im Anschluss an den Gallery Walk wird im Stuhlkreis besprochen, wie die Teilnehmenden die Übung erlebt haben. Fragen können sein:

- Wie war der Austausch zu zweit?
- Habt ihr Verbindendes festgestellt?
- Was war neu?
- Welche Erkenntnisse nehmt ihr mit?
- Würdest du dein Leben nach der Diskussion schon wieder anders darstellen?

## Hinweise zur Durchführung

In der Anmoderation sollte verdeutlicht werden, dass es nicht um eine (Be)Wertung der Arbeitsbiografie bzw. der Lebensläufe geht. Kommentare und Nachfragen sollen nicht das Leben der anderen abwerten oder kommentieren.

## Nicht geeignet für

Gruppen, die sich noch nicht kennen bzw. die (noch) Vorbehalte gegenüber sehr persönlicher Öffnung haben und Gruppen, in denen noch kein Vertrauen besteht.

## Varianten und Erweiterungen

**Variante:** Anstelle der Arbeitsbiografie kann auch ein anderer biografischer Aspekt bearbeitet werden. So können zum Beispiel zentrale Beziehungen und Freundschaften in den Mittelpunkt gestellt werden.

**Erweiterung:** Im Anschluss an den Gallery Walk kann das Arbeitsblatt „Meine Ressourcen“ ausgeteilt werden: Was stärkt mich? Was hat mir in der Vergangenheit geholfen, herausfordernde Situation zu meistern? Die Teilnehmenden füllen das Übungsblatt in Einzelarbeit aus. Ziel dieser Übung ist es, Stärkendes und Helfendes zu finden und zu reflektieren.

