

Infobrief Biografiearbeit

Liebe Leserin, lieber Leser!

der Advent beginnt. Ich möchte Sie in einer der betriebsamsten Zeiten des Jahres gerne mit der Kulturtechnik der Pause verbinden. Denn gerade in der Biografiearbeit gibt sie Raum, um bei den eigenen Lebensthemen anzukommen. Hier setzt dieser Infobrief Impulse, verweist auf interessante Literatur – auch passend zur Weihnachtszeit oder als Geschenk. Die Pause ist eine Kulturtechnik. Durch die Schnelllebigkeit der Zeit gerät dies oft in Vergessenheit.

Wir kennen sie in der heutigen Lebens- und Arbeitswelt eher als „Pausenkultur“. Den Fokus vom Umgang mit der Zeit auf die Pause zu legen, ist Ziel dieses Infobriefes. Denn: *„Nichts bringt uns auf unserem Weg besser voran als eine Pause“*, sagte bereits die englische Dichterin Elisabeth Barret Browning.



info@systemische-beratung@melchior.de

www.denkpause-im-lebensfluss.de

Individuell kostbar: Pause als biografische Kulturtechnik



Bis zur Industrialisierung waren Arbeit und Freizeit in anderer Weise miteinander verbunden als heute: Jahreszeiten, Wetter und kirchliche Feiertage bestimmten den Arbeitsrhythmus. Pausen waren keine normierten Zeitintervalle, sondern abhängig vom Arbeitsaufkommen. Erst im 19. Jahrhundert, im Zuge der Industrialisierung, wurde die mechanische Uhr zum wichtigsten Instrument einer kontrollierbaren Zeitdisziplin. Doch wo alles reglementiert wird, kann die Pause zum eigenwilligen Element werden. Tagträume, Trödeleien, versteckte Schläfchen, ausgedehnte Gespräche werden zu spontanen, ungeplanten Erholungsfreiräumen. Gleichzeitig ist die Pause überlebensnotwendig: Menschen müssen schlafen, um sich zu regenerieren. Die Jahreszeiten unterliegen einem Rhythmus. Leben und Biografie haben Zyklen, Übergänge und Entwicklungen.

Pausen-Inspiration

Extra Tipp! Notieren Sie in Ihrem Kalender 2025 direkt zu jeder Kalenderwoche ein inspirierendes Zitat zum Thema „Pause“. So ist der Impuls stets im Blick und wirkt nach.

Worin eine gute Pause besteht, eine, die erfrischt, Erholung und im besten Fall auch Inspiration schenkt, davon hat jeder seine eigene Vorstellung. Und es erzählt einiges über uns, ob und wie wir pausieren. Häufig spiegeln unsere Pausenfantasien etwas, das uns wirklich fehlt und das im Gegensatz zur Alltagsrealität steht. Eine inspirierende Sammlung der unterschiedlichsten Arten von Pause, die unser Alltag und unsere Kultur kennt, versammelt Andrea Gerck in

ihrem Büchlein „Pause! Das kleine Glück dazwischen“: Kalendarische Pause, Zigarettenpause, Kreative Pause, Sendepause, Ungeplante Pause u.v.m. werden darin spannend kommentiert.

Wie Sie kleine neue Gewohnheiten erfolgreich beginnen

In der Pause geht es um jene Momente, die uns zwischendurch ertönen: Zeiten der Ruhe, Erholung, Einkehr und Konzentration. „Pausen und Einsatz schließen einander nicht aus, sondern bedingen sich“, schreibt Ulrich Hoffmann. Sie müssen nicht lang sein. Sie müssen nur stattfinden. In seinem Buch „Pause“ kontrastiert er kleinschrittige Möglichkeiten. Hier eine Auswahl (vgl. S. 19-90).



Abschalten oder Anlassen?

Einerseits: Gönnen Sie Ihrem Körper eine handyfreie Stunde vor dem Einschlafen und mindestens 15 Minuten nach dem Aufstehen. Führen Sie einen halben oder ganzen Digital-Detox-Tag ein, z.B. am Sonntag. Andererseits: Ein großartiges Hörbuch, eine interessante App sind manchmal genau das Richtige für eine Pause. Wichtig ist Ihre eigene, bewusste Entscheidung.

Rausgehen oder Drinbleiben?


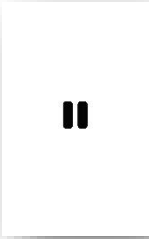



Einerseits: Gehen Sie mindestens einmal pro Woche 30 Minuten raus und allein spazieren. Lassen Sie den Geist frei schweifen. Andererseits: Installieren Sie eine Meditationsapp auf dem Handy. Starten Sie mit wenigen Minuten pro Tag, die Sie langsam steigern.

Offenheit oder Abgrenzung?

Einerseits: Nutzen Sie die offene „Wunderfrage“, um den Blick zu weiten. Sie lautet: Wenn Ihr Problem morgen auf wunderbare Art verschwunden wäre – woran genau würden Sie es merken? Andererseits: Visualisieren Sie im Job und Privatleben Ihre Außengrenzen, als würden Sie diese als Schutzhülle umgeben.

❁ *Und wie gestalten Sie Ihr persönliches Pausen-Jahr 2025?* ❁

Literaturtipps

	<p>Andrea Gerk. Moni Port. Pause. Das kleine Glück dazwischen (2023)</p> <p>Ein inspirierendes Büchlein im Pocket-Format. Es zeigt auf, in welchen Themen von Alltag und Leben die Pause als unentbehrliches Element eine wichtige Rolle im Dazwischen spielt. Ein vielfältiger Strauß ist versammelt: Mittagspause, Pinkelpause, Theaterpause, Denkpause Gesprächspause, Pause von sich selbst, eigene Lieblingspausen u.v.m.</p>
	<p>Ulrich Hofmann. Pause. Wie wir die Herrschaft über unsere Zeit und unser Leben zurückholen (2019)</p> <p>Ein Buch über die fast vergessene Kulturtechnik der Pause. In zwölf Abschnitten erfahren Sie, welche Verhaltensweisen Ihnen nützen und wie Sie ungünstige ablegen bzw. wie Sie durch kleine, grundlegende Veränderungen einen großen Erholungseffekt erzeugen. Ein Ziel des Autors ist, die Einstellung zum Thema „Pause“ zu revolutionieren.</p>
	<p>55 kurze Entspannungsübungen für mehr Gelassenheit. Riva (2020)</p> <p>Ein Kartenset mit 55 Impulsen für kleine Pausen im Alltag durch Entspannungsübungen, kreative Pausen und Bewegungspausen, die neue Energie bringen. Extra Tipp: Für eine stressfreie Weihnachtszeit gibt es dazu das passende Büchlein mit 24 Entspannungsübungen, aufgebaut wie ein „Pause-Adventskalender“.</p>
	<p>Verlag am Eschbach (Hrsg.). Engel sind dir immer nah (2024)</p> <p>Engel können uns das ganze Jahr begleiten oder eine besondere Rolle in der Weihnachtszeit einnehmen. Aber immer beschützen sie uns und geben Mut. Die wunderschönen Kurzgeschichten erzählen von himmlischen Begegnungen. So z.B. auch vom Engel der Langsamkeit. Der hat die schwere Aufgabe, die Zeit abzubremsen ...</p>
	<p>Horst Evers. Zu faul zum Nichtstun (2024)</p> <p>Wie kann es sein, dass wir in jeder kurzen Pause sofort auf unser Handy schauen? In lustigen Kurzgeschichten geht der Autor dieser Frage nach und überlegt, ob wir unsere Zeit nicht lieber zum ergebnisoffenen Nichtstun nutzen sollten ... Ein Buch, auch als Hörbuch erhältlich, mit viel Witz und überraschenden Sichtweisen.</p>

Zitate & Aphorismen



„Auch die Pause gehört zur Musik.“

Stefan Zweig (1881-1942)

„Nichts bringt uns auf dem Weg besser voran als eine Pause.“

Elisabeth Barrett Browning (1806-1861)

„Man sollte von Zeit zu Zeit von sich zurücktreten, wie ein Maler von seinem Bilde“.

Christian Morgenstern (1871-1914)

„Nur in einem ruhigen Teich spiegelt sich das Licht der Sterne“

Chinesisches Sprichwort



Veranstaltungsempfehlungen

27.12.2024	Innehalten zwischen den Jahren: mit Würdigung und Zuversicht Referentin: Frederike Spörl-Springer, Veranstaltungsort: Online Infos & Anmeldung: www.coaching-oberasbach.de/seminare
11.01.2025 Aufbauseminar am 01.02.2025	Das Genogramm in der ressourcenorientierten Biografiearbeit Referentinnen: Annette Quentin, Erika Ramsauer, Veranstaltungsort: Online Infos & Anmeldung: mail@annette-quentin.de
16.-19.1.2025	Biografisches Schreiben im Kloster Referent: Andreas Mäckler, Kloster Frauenwörth, Fraueninsel/Chiemsee Infos & Anmeldung: www.meine-biografie.com/workshops-terminen
16.01., 27.02., 27.03., 24.04., 08.05., 12.06.2025	Feierabend mit mir, praktisch von zuhause aus Referentinnen: Claudia Bezençon & Erika Ramsauer, Veranstaltungsort: Online Infos & Anmeldung: claudia.bezencon@bluewin.ch
20.01.2025	Die Kunst des Zuhörens Referentin: Margot Lopez, Veranstaltungsort: Ev. Bildungswerk München e.V. Infos & Anmeldung: www.ebw-muenchen.de/veranstaltungen/die-kunst-des-zuhorens-9/

LebensMutige Seminare

Ausführliche Informationen zur unseren Veranstaltungen finden Sie auf www.lebensmutig.de!

Ab sofort finden Sie uns auch auf [Facebook](#), [Instagram](#) und [LinkedIn](#).

QR Code LebensMutig



Infobrief Biografiearbeit | Dezember 2024 | Auflage: 1600

Redaktion | Dr. Anke Melchior | anke.melchior@lebensmutig.de

Herausgeber | LebensMutig – Gesellschaft für Biografiearbeit e.V.

Sie können den InfoBrief bestellen bzw. abbestellen unter infobrief@lebensmutig.de