

HANDLUNGSANLEITUNG

Lebenslinien zeichnen

Nichts ist so individuell wie das Leben. Gleiche Erlebnisse können vor dem Hintergrund des eigenen Settings vollkommen unterschiedlich bewertet und eingeordnet werden. So hilft die Methode „Lebenslinie“, die eigene Biografie zu visualisieren, reflektieren und Ziele zu setzen. Die Handlungsanleitung richtet sich an Lehrende für den Einsatz in der Erwachsenenbildung bzw. Biographiearbeit.

Ziel ist es zu erkunden,

- was Einstellungen und wahrgenommene Lebenswirklichkeiten prägte bzw. beeinflusst
- wie man zu dem heutigen Menschen wurde.

Benötigtes Material: ein Blatt Papier und farbige Stifte, siehe auch Vorlagen

1. Koordinatensystem

Zeichnen Sie zuerst ein Koordinatensystem auf mit einer X-Achse für den Zeitverlauf und der Y-Achse für die Einordnung bzw. Bewertung eines Ereignisses. (Stellen Sie Teilnehmenden Vorlagen zur Verfügung.)

Die Zuordnung der Achsen kann variieren. Die „Null-Linie“ der Y-Achse kann am unteren Ende die X-Achse schneiden oder auch in der Mitte.



Bei der Wahl der ersten Variante entscheidet allein der Wert, der einem Erlebnis zugeordnet wird über sein Verhältnis zu einem zweiten Wert. Alle Werte liegen über der X-Achse.

Bei der Wahl der zweiten Variante bietet die X-Achse als „Null-Linie“ eine optische Hilfe zur Visualisierung negativer Erfahrungen. Positives wird über der Linie passend zum Zeitverlauf eingetragen, Negatives darunter.

Auf der Y-Achse erfolgt eine Skalierung. Im ersten Beispiel erfolgt dies von Null aufsteigend, im zweiten Beispiel markiert die X-Achse die Null-Linie von



Dieses Material steht unter der Creative-Commons-Lizenz Namensnennung – Weitergabe unter gleichen Bedingungen 3.0 DE. Um eine Kopie dieser Lizenz zu sehen, besuchen Sie <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/de/>.

der aus positive und negative Zahlen nach oben bzw. unten zur Bewertung abgehen.

2. Meilensteine

Auf der Zeitachse (X-Achse) markieren Sie die „Meilensteine“, also wichtige Ereignisse, die z.B. als Wendepunkte markant bzw. prägend waren.

Anschließend werden die einzelnen Ereignisse bewertet und jeweils nach ihrer emotionalen Wirkung in dem Koordinatensystem markiert. Desto stärker das Ereignis war und seine positive oder negative Wirkung, umso höher oder tiefer erfolgt die jeweilige Markierung auf dem Chart. Jede Markierung wird mit einem eindeutigen Begriff, der das Ereignis symbolisiert, beschriftet, z.B. Hochzeit, Unfall, Erfolg, Krisen etc.

Erinnerungslücken können mit Hilfe von Unterlagen, Tagebücher oder Fotoalben geschlossen werden. Wichtig ist, dass sich die Teilnehmenden Zeit nehmen.

Verwenden Sie für unterschiedliche Lebensbereiche wie z.B. beruflich, privat oder „ich“ jeweils eine eigene Farbe. Alternativ kann man das Koordinatensystem/Blatt in Abschnitte unterteilen und diese thematisch zuordnen.

3. Lebenslinie

Im nächsten Schritt werden die erfassten und bewerteten Ereignisse chronologisch verbunden. Die hierbei entstehende Lebenslinie weist Höhen und Tiefen sowie Wendepunkte auf. Diese werden anhand von Leitfragen diskutiert und interpretiert. Die Leitfragen können sich auf Tätigkeiten, Beziehungen, Erfahrungen oder z.B. das Befinden beziehen.

4. Reflektion

Anschließend werden die Antworten reflektiert und auf die Gegenwart bezogen. In dieser Phase liegt der Fokus u.a. darauf, Muster oder Begriffe, die sich wiederholen, zu erkennen und rückblickend wie aktuell hinsichtlich ihrer Wirkung (positiv/negativ) einzuordnen. Ein Ergebnis kann sein, dass es ein Bedürfnis oder einen Anlass zur Veränderung gibt.

5. Ziele

Abschließend folgt die Frage nach der Zielsetzung. Sollen Ziele formuliert werden und wenn ja, welche?



Dieses Material steht unter der Creative-Commons-Lizenz Namensnennung – Weitergabe unter gleichen Bedingungen 3.0 DE. Um eine Kopie dieser Lizenz zu sehen, besuchen Sie <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/de/>.

Frei verfügbare Vorlagen zum Download:

- Deutsches Institut für Erwachsenenbildung e.V. & Institut für Entwicklungsplanung und Strukturforschung (2016). [ProfilPASS für junge Menschen](#). 3. Überarbeitete Auflage. Bielefeld: W. Bertelsmann.
- EVI Bayer e.V. (2017). [Arbeitsblatt – Lebenslinie](#).
- Meyer, C. (2016). [Lebenslinie-Vorlage](#).

Quellen:

Huss, A. (2016). [Biografiearbeit – eine Selbstcoaching-Methode](#).

Meyer, C. (2016). [Die Lebenslinie – Aus der Vergangenheit für die Zukunft lernen](#).

CC BY SA 3.0 DE von Susanne Witt für wb-web (August 2022)



Dieses Material steht unter der Creative-Commons-Lizenz Namensnennung – Weitergabe unter gleichen Bedingungen 3.0 DE. Um eine Kopie dieser Lizenz zu sehen, besuchen Sie <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/de/>.

Das DIE wird vom Bund und vom Land Nordrhein-Westfalen gefördert.