

## **Erstellung der eigenen Biographie**

Für „DIE Männerreise“ ist es uns wichtig, nicht an der oberflächlichen Begegnung untereinander hängen zu bleiben, sondern in die Tiefe zu gehen!

Uns ist bewusst, dass wir Offenheit natürlich nicht erzwingen oder verordnen können ☺

Aber wir möchten es versuchen und dabei selber vorangehen – es ist so wichtig, ehrliche und tiefe Beziehungen zu haben und zu leben. Vor allem bei uns Männern ☺

Unser Wunsch ist es natürlich auch gemeinsam zu lachen – klaro ☺

Genauso wünschen wir uns aber auch, dass Menschen, die sich mit ihrer Lebensgeschichte und ihren Wunden auseinandersetzen, versuchen, eine Offenheit einzuüben.

Das bedeutet, Mut zu haben und sich nicht „nur von seiner Schokoladenseite zu zeigen“. Werden wir ALLE in dieser Zeit den Mut haben, uns (etwas) in die Karten schauen zu lassen? Werden wir uns gegenseitig unsere Geschichte erzählen – unsere Familienstory, unsere persönliche Entwicklung mit Jesus, unseren Werdegang? Erzählen wir von unseren Stärken und auch Schwächen, von dem, was uns geholfen hat und auch von dem wo wir schon oft „auf die Schnauze geflogen sind“ ...

Uns hat die Geschichte von Menschen, die gescheitert und wieder aufgestanden sind, und das Berichten ihrer bruchstückhaften Biografie immer am meisten fasziniert!

Vielleicht wirst du dir beim Erzählen deiner Geschichte etwas seltsam vorkommen – z.B. „was habe ich schon zu erzählen...“ oder „...ich bin doch nicht so wichtig...“ oder „... das ist mir peinlich...“ oder „...eigentlich will ich das gar nicht...“ oder...

Glaube uns: Etwas von sich preiszugeben ist ein wichtiger Lernprozess (auch) in dieser Zeit. Es ist die Frage, ob ich mich selber kenne – andere mit hineinlasse und –hinein nehme – in mein Leben – es ist eine Frage nach Authentizität...

Entschuldige die lange Vorrede – aber es war uns wichtig...

Nun bist du gefordert, wie weit, wie tief du erzählst und berichtest – was du aussparst oder auch nicht...

Bedenke, dass alle Teilnehmer ihre Stärken und Schwächen haben und sich jeder entscheiden muss, ob und in wieweit er eine „Maske“ aufsetzt. Wir freuen uns auf das Hören und Erleben, was Gott fantastisches aus Menschen gemacht hat und immer wieder macht!

Wir wünschen dir gute Gedanken + Gottes Weisheit für die Vorbereitungen deiner Geschichte

Liebe Grüße

Im Namen aller Mitarbeiter der „Männerreise“

***Jochen Kehr, Tobias Mock und Karsten Sewing***

### **Einige Gedanken und Tipps zur Vorbereitung:**

- **Der Steckbrief sollte ausgefüllt spätestens am Vorstellungstag mitgebracht werden (wenn die Vorstellung nicht in den Räumen von LIVE stattfindet: bitte vorher!) Wir kopieren die Steckbriefe für alle. Ihr könnt sie uns gerne auch (mindestens ein Tag vorher) online zumailen...**
- **Die Vorstellung sollte ca. maximal 35 Minuten dauern**
- **Wenn du Bilder z.B. über den Beamer zeigen möchtest, beschränke dich nach Möglichkeit auf ca. 15 bis max. 20 Bilder**
- Überlege dir die zentralen / wichtigen Stellen deiner Biographie – es geht nicht um eine komplette Darstellung deines gesamten Lebens, sondern darum, einen Überblick über die Herkunftsfamilie und deren Einfluss auf dein Leben zu bekommen und dass auch die Brüche im eigenen Leben einen Platz bekommen.
- Mache dir am besten Aufzeichnungen über das was du sagen willst – versuche es nicht frei...
- Vielleicht hast du auch was Lustiges? Bilder deiner Eltern, egal was...
- Die unten aufgeführten Leitfragen sind nicht dazu gedacht, systematisch durchzugehen und diese „stur“ zu beantworten – sie sind als Hilfe und Richtschnur gedacht – falls du nicht weiterkommen solltest... sie sind auf keinen Fall zwingend!
- Probiere zuhause aus, wie lange du für deine Vorstellung brauchst
- Für den einen oder anderen bereitet die Vorbereitung der eigenen Lebensgeschichte Stress. Das führt oft zum Beginn des Phänomens der „Aufschieberitis“. Wir empfehlen, um für sich selbst einen möglichst hohen Gewinn zu haben, bereits einige Wochen vor dem Halten der eigenen Lebensgeschichte mit den Vorbereitungen zu beginnen.
- Beim Vortragen der eigenen Geschichte fallen einem erfahrungsgemäß immer mehr Geschichten ein, die man noch erzählen kann. Bei 35 min ist es sinnvoll, vorher genau zu überlegen, was zu erzählen *wirklich* wichtig ist.

### **Hier ein paar Leitfragen (es sind nur Leitfragen ☺) für die Erstellung deiner Biografie:**

- Gib einen groben, kurzen Abriss über deine Daten – geboren am...in... Schule... höhere Schule... Ausbildung... , Beziehung und Ehe, usw
- Berichte von deinen Eltern – wie waren sie vom Charakter ...konzentriere dich dabei auf wirklich wichtige Dinge wie z.B. Beruf, Auffälligkeiten, Muster, Mottos, die in deinem Leben Auswirkung hatten.
- Was hat dein Vater gut gemacht? Was ist er dir schuldig geblieben? Einige schöne Erinnerungen an ihn...- hast du schwierige Erinnerungen an ihn?  
Was hat deine Mutter gut gemacht? Was ist sie dir schuldig geblieben? Einige schöne Erinnerungen an sie... hast du schwierige Erinnerungen an sie?
- Erzähle etwas über deine Geschwister – falls du welche hast... wie war das Leben mit ihnen? Wie wohl fühltest du dich mit ihnen? Wenn du keine Geschwister hattest – wie war das für dich?
- Was warst du charakterlich für ein Kind? Hattest du Freunde? Warst du anerkannt?  
Beschreibe 1 oder 2 kurze typische Szenen für dich...
- Gab es Menschen, die dich besonders geprägt haben? wenn ja, warum und worin?
- Deine Schulzeit – deine Rolle unter Freunden – warst du Außenseiter, Mitläufer, Anführer...?
- Deine Glaubensentwicklung – wie war die? Welche Menschen waren für deine Glaubensentwicklung prägend und wichtig? Wie hast du Gott / Jesus früher gesehen und wie heute? Wie hat sich dein Glaube entwickelt und wo stehst du heute?
- Was sind 5 Stärken an dir / was 5 Schwächen?
- Wie hast du dich in der Entwicklung deiner Sexualität wahrgenommen?
- Erzähle davon, welche Träume und Ziele du für dein Leben hast – was sind deine Wünsche?
- In welchen Situationen warst du richtig glücklich und warum und in welchen Situationen genau das Gegenteil – unglücklich, traurig...?
- Wie nimmst du dich heute mit deinem Mannsein wahr? Was ist positiv, was schwierig, wo sind Grenzen?
- Welche Themen würde ich am liebsten verschweigen, gehören aber eigentlich mit in meine Vorstellung?

### **Ganz wichtig für uns und „DIE Männerreise“**

Wie wurden wir zu den Männern, die wir heute sind? Wir versuchen oft ein Bild von uns abzugeben, was wir oft nicht sind... Wir reagieren auf Verletzungen, Herausforderungen.

- Wo bist du in der Vergangenheit (sehr) verletzt worden? Was hat dich traurig gemacht? ... Wurdest du ermutigt/ entmutigt/ bestätigt/ gelobt/ gefördert? Wenn ja – wo – wenn nein wo nicht. Je mehr wir den Mut haben uns zu zeigen, desto besser für uns im Endeffekt ☺