

# **Bewegung als Katalysator in der Biografiearbeit und beim biografischen Schreiben**

## **Abstract**

Dieser Masterarbeit liegt die These zugrunde, dass methodische Ansätze mit Bewegung in der Erwachsenenbildung als Katalysator für Biografiearbeit und biografisches Schreiben dienen. Anhand von Literaturrecherchen werden Biografiearbeit und biografisches Schreiben im Kontext der Themen Lernen und Bewegung analysiert. Bei der Untersuchung werden auch Prozesse, die sich im Gehirn abspielen, berücksichtigt. Die aus den Recherchen und Analysen gewonnenen Rückschlüsse werden verbunden mit einer Betrachtung von Methoden, die in der Praxis erprobt wurden. Insbesondere durch neuere Erkenntnisse aus den Neurowissenschaften, aber auch durch die in der Praxis erworbenen Erkenntnisse, wird die These der Masterarbeit belegt, dass sich körperliche sowie geistige Bewegung förderlich auf kreative Prozesse und auf Lernprozesse auswirken. Der wissenschaftliche Erkenntnisgewinn soll bei der Durchführung von zukünftigen Seminaren in der Biografiearbeit und beim biografischen Schreiben Anwendung finden und einen Beitrag leisten zum wissenschaftlichen Diskurs des Themas Biografiearbeit und biografisches Schreiben mit Bewegung.