

ANKE MÜHLIG

# DAS FUNDBUCH INTENSIV-ER-LEBEN

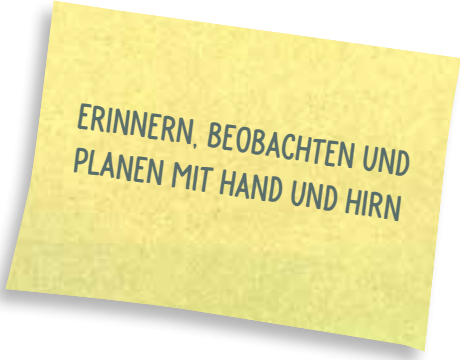
*Eine neue Form der begleiteten Biografiearbeit*

ERINNERN,  
BEOBACHTEN UND  
PLANEN MIT HAND  
UND HIRN

ANKE MÜHLIG

# DAS FUNDBUCH INTENSIV-ER-LEBEN

*Eine neue Form der begleiteten Biografiearbeit*














ERINNERN, BEOBACHTEN UND  
PLANEN MIT HAND UND HIRN



NICHT MÜDE WERDEN,  
SONDERN DEM WUNDER,  
LEISE WIE EINEM VOGEL  
DIE HAND HINHALTEN.  
HILDE DOMIN<sup>1</sup>


VORWEG	S. 7
DIE ENTDECKUNG DES FUNDBUCHES	S. 9
WAS IST EIN FUNDBUCH?	
DER ERSTE EINTRAG IM FUNDBUCH	S. 10
EIN SPIRALGEBUNDENES SKIZZENBUCH – DEIN FUNDBUCH	S. 12
 DEINE ERSTE FUNDBUCHSEITE:	
BRAINSTORMING - GEDANKENSEIFENBLASEN	S. 14
BRAINSTORMING, GEDANKENSEIFENBLASEN, WORTWOLKEN	S. 16
 DEINE ZWEITE FUNDBUCHSEITE: DEIN LOGO, EIN MOTTO	S. 18
DIE VIER GRUNDGEDANKEN DER FUNDBUCHARBEIT	S. 20
1. ES GIBT KEIN RICHTIG UND KEIN FALSCH.	
2. ES WIRD NICHT ZWINGEND CHRONOLOGISCH GEARBEITET.	
ES GIBT KEINE FESTGELEGTE ARBEITSRICHTUNG.	
3. EINE FUNDBUCHSEITE IST NIE ABGESCHLOSSEN, SONDERN	
BEFINDET SICH IN EINEM FORTWÄHRENDEN PROZESS.	
4. DAS SAMMELBOX-UNIVERSUM IST UNBEGRENZT.	
WOVON EIN FUNDBUCH HANDELT: WOHER – WOHIN?	S. 27
 DEINE DRITTE FUNDBUCHSEITE:	
TRITTSTEINE IM FLUSS DEINES LEBENS	S. 28
GESTALTEN IM FUNDBUCH:	S. 30
MATERIALIEN FÜR DEINE FUNDBUCHSEITEN	
AUSPROBIEREN, NEU KOMBINIEREN, SICH SELBST ÜBERRASCHEN	S. 40
 DEINE VIERTE FUNDBUCHSEITE:	
EINE ERSTE COLLAGE - GEHT'S AUCH EINFACHER?	S. 42
WIE EINE COLLAGE ENTSTEHT ... EINFACH MAL LOSLEGEN	S. 45
EINEN TEXT IM FUNDBUCH VERWANDELN UND SICH ZU EIGEN MACHEN	S. 46
 DEINE FÜNFTE FUNDBUCHSEITE:	
IN RESONANZ MIT EINEM TEXT GEHEN -	
EINE STANDORTBESTIMMUNG	S. 48
DAS UNGELÖSTE LIEB HABEN	S. 50
EIGENE FRAGEN FORMULIEREN	S. 51

 DEINE SECHSTE FUNDBUCHSEITE:			
DEINE FRAGE FORMULIEREN	S. 52		
SCHRIFTSPIELEREIEN IM FUNDBUCH	S. 53		
1. TANZENDE WORTE			
2. DER REGENBOGENTITEL			
3. TEXT IN EINER COLLAGE	S. 54		
4. SCHREIBEN MIT VERSCHIEDENEN SCHREIBGERÄTEN	S. 55		
5. PIKTOGRAMME IM TEXT UND SELBSTREDEnde ADJEKTIVE	S. 56		
6. WELLENLINIENPAPIER VORLAGE	S. 57		
 DEINE SIEBTE FUNDBUCHSEITE: EIN KULTURERLEBNIS	S. 58		
 DEINE ACHTE FUNDBUCHSEITE: ICH WÜNSCHE MIR ...	S. 60		
INTENSIV-ER-LEBEN MIT DEM FUNDBUCH	S. 62		
HILFE ANNEHMEN	S. 63		
 DEINE NEUNTE FUNDBUCHSEITE:			
DIE KUNST DER KLEINEN SCHRITTE	S. 64		
DIE MINDMAP, EINE GEDANKENLANDKARTE	S. 66		
EINE ANWENDUNGSOPTION: GESPRÄCHSINHALTE NOTIEREN	S. 67		
 DEINE ZEHNTE FUNDBUCHSEITE: EINEN PLAN SCHMIEDEN	S. 68		
WEITERE EINSATZBEREICHE FÜR EINE MINDMAP	S. 69		
MINDMAPPING ZUM PLANEN EINES PROJEKTES	S. 70		
NOBODY IS PERFECT, ABER JEDE UND JEDER KANN ETWAS ...	S. 72		
DIE FABEL VON DER SCHULE DER TIERE	S. 74		
 DEINE ELFTE FUNDBUCHSEITE: ZU EHREN VON ...	S. 76		
MIT DEM FUNDBUCH ABSCHIED NEHMEN	S. 78		
FUNDBUCHTHEMEN WERDEN ZUM GESPRÄCHSANLASS	S. 80		
GEHEIMNISSE UND PERSÖNLICHE GEDANKEN IM FUNDBUCH VERSTECKEN	S. 82		
DAS FUNDBUCH ALS TAGEBUCH NUTZEN	S. 86		
SELBSTSTÄNDIGES ARBEITEN IN DEINEM FUNDBUCH:	S. 88		
DAS FUNDBUCH: DEIN BEGLEITER DURCHS LEBEN	S. 89		
VARIATIONEN DES FUNDBUCHES: EIN THEMEN-FUNDBUCH			
ZUR ERINNERUNG AN EINE GELIEBTE PERSON	S. 92		
DAS REISE-FUNDBUCH	S. 93		
DAS FUNDBUCH, DAS EIN PROJEKT INITIIERT UND BEGLEITET	S. 93		
EIN INHALTSVERZEICHNIS FÜR DEIN FUNDBUCH	S. 94		
DEIN FUNDBUCH-COVER GESTALTEN	S. 95		
MIT DEM FUNDBUCH IN DER GRUPPE ARBEITEN	S. 98		
KENNENLERNEN – EINE EINLADUNG ZUM ANFANGEN			
DAS SCHLEPPNETZ - IN EINER GRUPPE BEARBEITET	S. 100		
MITEINANDER-NEBENEINANDER IM FUNDBUCH ARBEITEN	S. 102		
DAS GEMEINSAME ZELEBRIEREN DER ENTSTANDENEN COLLAGEN	S. 103		
DAS VERTRAUVENSVOLLE GESPRÄCH IN EINER FUNDBUCHGRUPPE	S. 105		
FUNDBUCHGRUPPEN, DIE ONLINE ARBEITEN	S. 108		
ANREGUNGEN FÜR WEITERE FUNDBUCHSEITEN			
 DEIN ZWÖLFTES SCHLEPPNETZ: WERTSCHÄTZEN	S. 110		
 DEIN DREIZEHNTE SCHLEPPNETZ: DIE PERSPEKTIVE WECHSELN	S. 112		
 DEIN VIERZEHNTE SCHLEPPNETZ: DEIN FEHLER-FREUND	S. 114		
 DEIN FÜNFZEHNTE SCHLEPPNETZ: DIE LIEBE ZUM DETAIL	S. 116		
 DEIN SECHSZEHNTE SCHLEPPNETZ: GLÜCKSBAUSTEINE	S. 118		
ZUM AUSKLANG: DIE SAMENKÖRNER FÜR DEINEN FUNDBUCH-GARTEN	S. 120		
WAS SAGEN LANGJÄHRIGE FINDERINNEN ÜBER DAS FUNDBUCH?	S. 122		
WEITERLESEN (LITERATURLISTE)	S. 124		
BEZUGSQUELLEN	S. 124		
DANK AN...	S. 125		
IMPRESSUM	S. 126		





## VORWEG

Dieses Buch begleitet Deinen Einstieg in Dein persönliches Fundbuch-Universum. Anschaulich werden Themen für Deine eigenen ersten Fundbuchseiten erläutert. Hinter diesem Symbol findest Du jeweils einen neuen Vorschlag.  Es bietet sich also an, dieses Buch nicht nur zu lesen, sondern innezuhalten und gleichzeitig am eigenen Fundbuch zu den vorgeschlagenen Themen zu arbeiten, z. B. zu kleben, zu malen oder zu schreiben. Schritt für Schritt zeige ich Dir, welche unterschiedlichen Gestaltungsmöglichkeiten und Materialien Du dabei ausprobieren kannst. Die Fundbuchidee möchte mit Hand und Geist erfahren werden. Dann ermöglicht sie Dir, Deinen Alltag intensiver zu erleben und bewusster zu gestalten. Nutze dies Buch also gern als Workbook. Dann stößt Du Deine Türe zum Leben mit einem Fundbuch auf.

Das Buch dient auch als Begleitbuch zu den online angebotenen Fundbuchkursen. Teilnehmer der Kurse finden hier die Grundbausteine der Fundbuchidee wieder und können alles in Ruhe nachlesen.

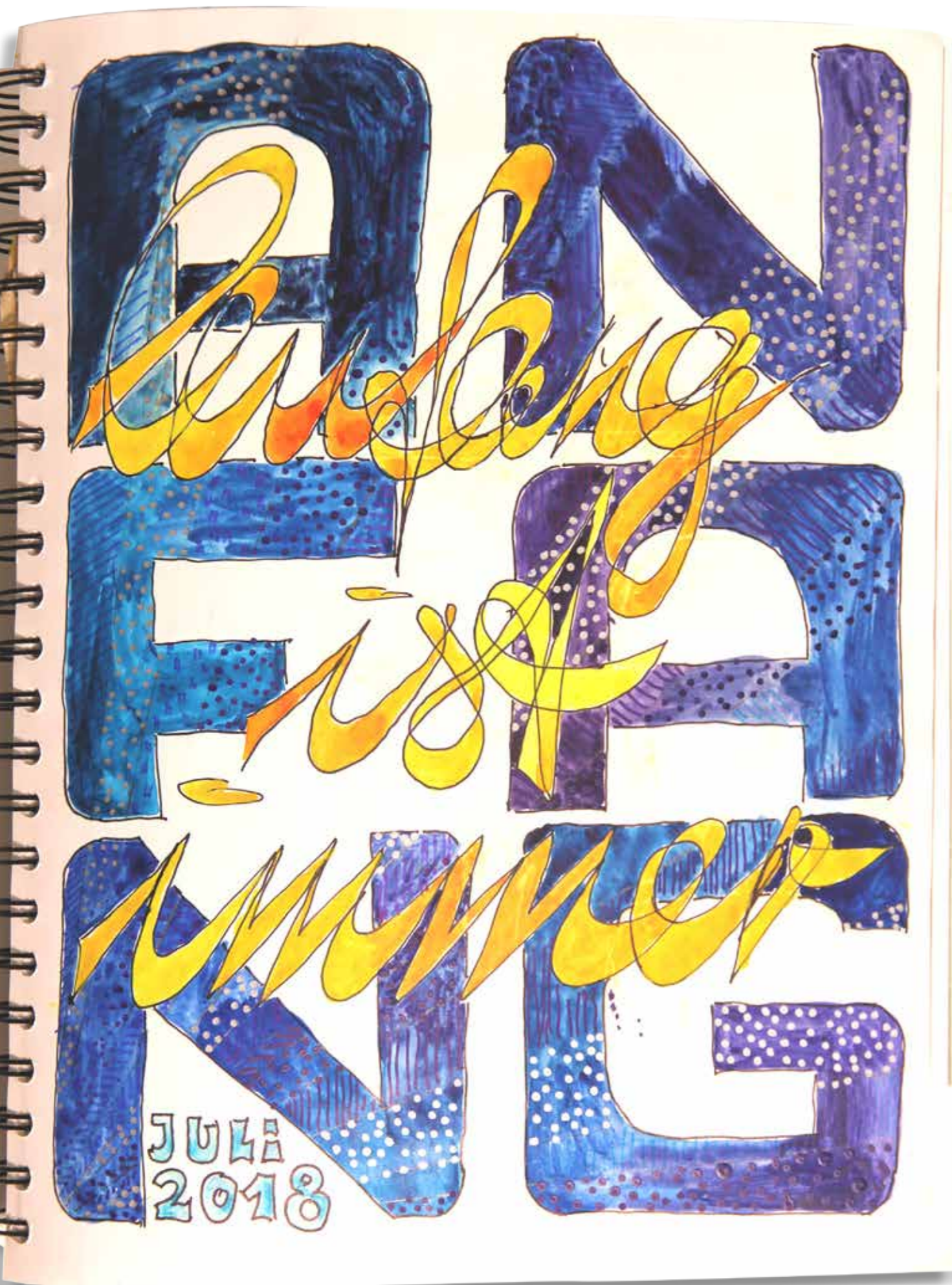
Und schließlich findest Du auch ein Kapitel über Fundbuch-Erfahrungen in einer Gruppe.

Geschrieben ist der Text abwechselnd in der weiblichen und in der männlichen Form. Alle mögen sich – unabhängig von genderkorrekten Schreibweisen – herzlich eingeladen fühlen, das Fundbuch für sich zu entdecken und weiterzuentwickeln.

Dieses Buch ist in inspirierender Zusammenarbeit mit Michaela Müller entstanden. Mit ihrem reichen Erfahrungsschatz und handwerklichen Geschick hat sie die Gliederung und Gestaltung entwickelt. Dafür möchte ich an dieser Stelle herzlich danken.

Anke Mühlig





## DIE ENTDECKUNG DES FUNDBUCHES

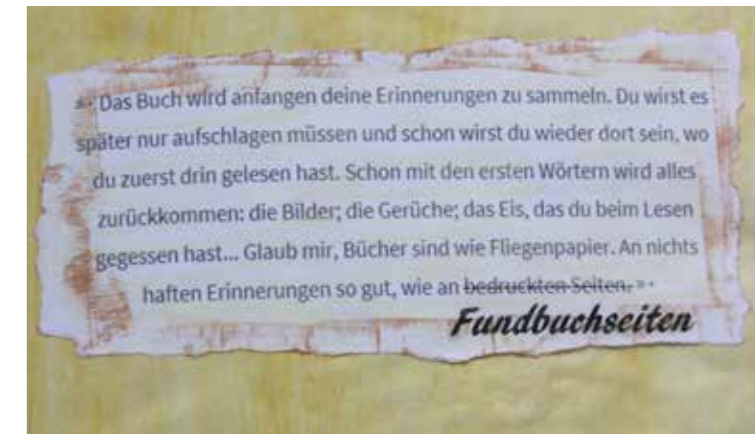
Es ist nun schon mehr als 20 Jahre her, dass ich zum Geburtstag ein Skizzenbuch geschenkt bekam. Das schöne, feste Papier war in schwarzes Kunstleder gebunden. Ein edles Stück, das mir Ehrfurcht einflößte. Auf meinem Schreibtisch hatte das Buch einen Ehrenplatz. Manchmal blätterte ich die leeren Seiten versonnen durch, aber einen ersten Eintrag oder gar eine schnelle Skizze auf dem wertvollen Papier, das traute ich mich nicht. Gibt es das: zu schön, zu wertvoll, unnahbar? Jedenfalls umgab das Buch eine Aura, die ich nicht zu durchdringen wagte.

Damals hatte ich mir im Esszimmer der Familie – gegessen wurde sowieso lieber in der Küche – meine kleine Textilverkstatt Kokonen eingerichtet. Als die Arbeiten größer und die Aufträge umfangreicher wurden, zog ich mit anderen in einen leerstehenden Laden, zu dritt konnten wir die Miete stemmen. Dort schrieb ich Gedichte und Aphorismen auf große Stoffbahnen, die im Schaufenster hingen und immer wieder zu Gesprächen mit Passanten anregten.

Daheim auf dem Schreibtisch schien das schöne Skizzenbuch manchmal leise zu flüstern: Trau Dich, nimm mich ... Aber ich zog lieber ein loses Blatt hervor, um eine Skizze, eine Farbprobe, eine Notiz zu machen.

Irgendwann legte ich zur Aufbewahrung eine solche Skizze zwischen die leeren Seiten des Buches, dann eine zweite, einen Text, den ich später auf Stoff schreiben wollte, eine farbenprächtige Postkarte, einen Zeitungsartikel, der mich über den Tag hinaus beschäftigten sollte, dazu ein Stoffrestchen als Farbprobe. Alles lag lose und in zufälliger Reihenfolge zwischen den heiligen, leeren Seiten. Schließlich nahm ich das Buch doch mit in die Werkstatt. Beim Transport rutschten die kleinen Schätze heraus. Also griff ich endlich zum Klebstoff.

Aus dem wertigen, beinahe zu schönen Skizzenbuch war ein nützlicher Sammelort für meine Fundstücke geworden. Und das Beste daran: Die aufbewahrten Schnipsel schienen mit meinen Skizzen in einen Dialog zu treten. Ausgeschnittene Texte, kommentiert mit eigenen Notizen, begegneten in beinahe zufälliger Folge Bildern, Worten und Farben und begannen auf magische Weise zu interagieren. Das Fundbuch als Ort der Reflektion und Interaktion war geboren.



Fundbuchseite B.R.

## WAS IST EIN FUNDBUCH?

Es begann wie ein Skizzenbuch, ja. Ein Ort, an dem in Wort und Bild geplant und ausprobiert werden kann. Schon bald habe ich es erweitert zu einem bebilderten Tagebuch, das Bezug nimmt auf aktuelle Erfahrungen, auf beeindruckende Ausstellungsbesuche oder Naturbeobachtungen. Das Fundbuch sammelt beiläufige Gesprächsnotizen genauso wie abgeschriebene Literaturzitate. Anders als im traditionellen Tagebuch sind Erlebnisse hier nicht ausschließlich aufgeschrieben, sondern mit Fundstück-Collagen konkret bebildert, umrahmt und ausgeschmückt. Und schließlich ist das Fundbuch auch eine Schatztruhe der Erinnerungen. Längst Vergangenes, Fotos und Briefe, lange aufgehoben auf der Suche nach einem würdigen Platz, finden im Fundbuch ein Zuhause. Ein Potpourri aus Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft entsteht – Abbild unseres Lebens, in dem alles mit allem zusammenhängt.

Links: Anfang ist immer - buchstäblich.  
Eine Schriftspielerei aus Blockbuchstaben  
und Handschrift. Verwendet wurden Artist  
Pen, Tuschkasten und Acrylstifte.



Hier findest Du  
einen ersten Überblick,  
was ein Fundbuch ist.



## DER ERSTE EINTRAG IM FUNDBUCH

Lasst uns noch einmal zurückkehren zum ersten Eintrag in jenem ersten Fundbuch. Es war der Entwurf eines Text-Banners. Eingeklebt ist ein Zettel mit der Skizze zur Verteilung der Buchstaben auf der Stoffbahn. Notiert sind außerdem Überlegungen, die von der Verarbeitung des hauchfeinen Materials bis zur Montage der fertigen Stoffbahn reichen. Erst viel später habe ich ein Foto der abgeschlossenen Arbeit dazu geklebt.

EVERYTHING IS PERFECT,  
EVEN IF IT DOES NOT APPEAR TO BE.

*Alles ist perfekt, auch wenn  
es zunächst nicht so scheint.*

Was ich damals noch nicht ahnte: Auch diese zaghafte Annäherung war perfekt. Hätte ich sofort losgelegt und das Buch wie ein herkömmliches Künstler-Skizzenbuch benutzt, ganz so wie ich es im Studium gelernt habe, dann wäre mir die Vielfalt der Möglichkeiten vermutlich nicht in den Sinn gekommen.



Die erste Fundbuchdoppelseite: Eingeklebt ist die Skizze zur Planung der Textilarbeit auf einem Notizzettel und ein Zeitungsausschnitt. Später ergänzt durch das Foto der fertigen Arbeit. Fundbuchseite A.M.

Die zwei wichtigsten Fundbuchregeln waren geboren:

1. ES GIBT KEIN RICHTIG UND KEIN FALSCH.

*(Everything is perfect.)*

2. DIE CHRONOLOGIE DES LEBENS  
IST IM BUCH AUFGEHOBEN.

*(Chronologische Notizen engen die  
Perspektive tatsächlich oft ein und verbinden  
die besten Zufallsantworten.)*

Erstaunt bemerkte ich, dass die aus dem Buch herausrutschenden Notizen, Skizzen und Texte beim Zurückschieben, anderen Fetzen begegneten, die es mir wert schienen, aufgehoben zu werden. Da fand sich z. B. unvermittelt eine Postkarte neben einem Zeitungsartikel, ihre Farbkomposition und ein Textfragment des Artikels passten überraschend gut zusammen. An anderer Stelle wurde eine ausgedruckte Mail voller Fragen durch den Flyer eines Kinofilms beantwortet. Zufälle? Kleine Geschenke, die ich verhindert hätte, wenn ich, wie wir es vom Tagebuchschreiben kennen, chronologisch vorgegangen wäre oder die Einträge sachlich getrennt hätte.

Fortan begleitete mich diese persönliche Variante des **Skizzen-Ideen-Foto-Erinnerungs-Tage- und Sammelbuches** im Alltag. Alles, was ich erlebte, sah, las, hörte oder ins Unreine dachte, landete über kurz oder lang neben bedeutungsvollen Erinnerungstücken im Fundbuch: als handschriftliche Notiz, als Skizze, als Foto, als Flyer oder Zeitungsartikel, als Fotokopie einer Buchseite oder als Mitschrift eines Gesprächs, als Stoffprobe, Farbprobe, Materialprobe. Sogar das Zuckertütchen aus einem Café, auf dem ich einen flüchtigen Gedanken festhielt, und ein Bierdeckel mit sinnigem Werbeslogan finden sich in diesem Buch.

Die Tür war aufgestoßen für das große, überraschende und vielseitige Lebenstheater, das sich entfaltet, egal ob wir bereit sind es wahrzunehmen oder nicht. Hier hatte ich mir eine Bühne geschaffen, auf der ich es inszenieren kann. Hier ist es möglich, einzelne Begebenheiten zu einem großen Ganzen zu verweben und mir Zusammenhänge klarzumachen. Hier entstehen neue Konzepte. Hier kann ich fortan das Geschehen dem hastigen Lebensfluss entreißen, Ideen ordnen, Überwältigendes neu verstehen und mich wieder und wieder an Details erfreuen. Manchmal lässt sich sogar aus

## Flattergedanken



Ein Sammelurium von Reisepapieren: Bahnticket, Zuckertütchen, Schokoladenpapier vom Bettbupferle, Papierserviettenmotive

Schwierigem etwas lernen, wenn man aus zeitlichem Abstand plötzlich begreift. Entwicklung darf hier – erst mal probeweise – stattfinden.

„Ist das denn nur etwas für Künstler?“, werde ich gefragt. „Ich kann doch gar nicht zeichnen!“, höre ich oft. Nein, das Fundbuch ist Bühne für alle, die intensiver erleben und ihr Leben bewusster gestalten wollen. Man muss weder realistisch zeichnen noch druckreif schreiben können. Ich schließe mich der Überzeugung von Josef Beuys an: Jeder ist ein Künstler. Und möchte ergänzen: Wir sind alle Künstler des Lebens. Die amerikanische Autorin des Podcasts On Being, Krista Tippett, fasst es in wenige Worte, die ich gerne als Aufforderung annehme:

TREAT YOUR LIFE  
AS A PIECE OF ART.<sup>2</sup>

*Geb mit Deinem Leben um,  
wie mit einem Kunstwerk.*

<sup>2</sup> <https://onbeing.org/series/living-the-questions/>