

Informationsdossier Biografiearbeit

Zum Einstieg ein Kurzfilm:
Biographiearbeit



https://www.youtube.com/watch?v=3v_2w0uDZFg (3')

Begriffe

Lebenslauf

Darunter versteht man die äusseren Daten (die ‚**Aussenseite**‘) eines Lebens, sozusagen die objektiven ‚Fakten‘, die mit Ort und Zeit angegeben werden können: Wann, wo war die Geburt? Wann, wo ging ich in den Kindergarten, in die Schule? Gab es auch Wechsel von Schule und Wohnort? Wann und wo begann die Berufsausbildung? Gibt es spezielle Ereignisse in meinem Lebenslauf – wann, wo welche? Der Lebenslauf gibt einen **tabellarischen Überblick** über das Leben: was, wann, wo.

Biografie

Hier haben wir es mit der ‚**Innenseite**‘ des Lebens zu tun, mit dem, wie eine Person ihr Leben erlebt hat.

Biografie ist die **Gesamtheit der im Laufe des Lebens angesammelten Erlebnisse und Erfahrungen**, die bewusst oder unbewusst die Gegenwart beeinflussen, die in das Denken, Fühlen und Handeln im Hier und Jetzt eingehen. In diesem Sinne tragen wir immer auch ein Stückweit Vergangenheit mit uns.

Biografiearbeit

In der Biografiearbeit geht es um ein methodisch angeleitetes Erinnern von wichtigen Ereignissen im Leben. Es ist eine Auseinandersetzung mit der Lebensgeschichte.

Die Biografiearbeit vermittelt Einsichten in den einzigartigen Lebensweg. Durch rückschauendes Betrachten und Aktualisieren vergangener Erlebnisse kann das, was uns geformt hat, bewusstgemacht und wiederbelebt werden. Vergangenes kann durch dieses Erinnern auch verarbeitet und in einem neuen Licht betrachtet werden. In der Rückschau auf eine vergangene Krise kann beispielsweise der Blick auf die Art und Weise gerichtet werden, wie die Krise damals bewältigt wurde. Und dadurch werden die Stärken sichtbar, die zur Bewältigung der Krise eingesetzt wurden.

In der Auseinandersetzung mit der eigenen Biografie liegt eine grosse Chance. Die Klienten lernen vor allem die eigenen Stärken kennen. Ein solch ressourcenorientierter Prozess hilft ihnen, ihre Lebensgeschichte besser anzunehmen. Dieses Annehmen und das bessere Verständnis für den eigenen Lebensweg bilden eine gute Grundlage, um die eigene Zukunft zu gestalten.

In diesem Sinne liegt der Akzent der Biografiearbeit darauf, das aktuelle und zukünftige Leben zu gestalten auf der Grundlage des bewusstgemachten Geworden-Seins, also im Wissen, was eine Person in all ihren Stärken und Schwächen ausmacht.

Haltung und Menschenbild

- Würde und Selbstbestimmung der Klientin sind immer zu achten.
- Biografiearbeit erfordert viel Empathie und echte Anteilnahme sowie Interesse für das Gegenüber und dessen Lebensweg.
- Es geht um Akzeptanz, um *Verstehen*-Wollen (nicht um *Erklären*-Wollen).
- Da es in der Biografiearbeit um die persönliche Geschichte von Klienten geht, setzt diese Arbeit Sensibilität und Diskretion voraus.
- Leitsätze:
 - Die Orientierung an positiven Erfahrungen ist günstiger als das Aufgreifen von Verletzungen.
 - Biografiearbeit muss auf Freiwilligkeit beruhen und auf dem Prinzip der Selbstbestimmung.

Biografisches Erforschen des Geworden-Seins

Wir machen unsere heutigen Erfahrungen auf dem Hintergrund früherer Erfahrungen. Diese prägen uns und leiten unsere Aufmerksamkeit im Hier und Jetzt. Sie bilden den Rahmen, innerhalb dessen wir neue Erfahrungen machen.

In der Biografiearbeit geht es deshalb um das Erforschen des eigenen Geworden-Seins.

- Was hat mich geprägt? Warum bin ich heute so, wie ich bin?
- Warum verhalte ich mich in bestimmten Situationen so und nicht anders?

Biografisches Erforschen kann beginnen mit dem Sammeln von Fotos und Objekten (Gegenstände von früher) oder mit dem Erzählen bzw. dem Aufschreiben eigener Geschichten, mit dem Aufsuchen wichtiger Orte im Leben (z.B. Geburtsort, Schule usw.), mit dem Wiederhören von Musik der Kindheit und Jugend, oder dem Wiedersehen wichtiger Filme von damals, mit dem Bewusstmachen prägender Erlebnisse auf dem Schulweg, auf dem Spielplatz.

In den Biografien wird meist deutlich, dass die Laufbahn nicht gradlinig verläuft, sondern in Wendungen und Biegungen. Es gibt Erfolge und Misserfolge, Glücksmomente und Enttäuschungen, es gibt Krisen und Momente der Verzweiflung. Wichtig ist, dass möglichst viele geglückte Momente erinnert werden - Momente, wo etwas gut herausgekommen ist, wo etwas in Gewinn verwandelt werden konnte.

Ziel ist es, dass man sich selber, so wie man geworden ist, annehmen und dadurch sich mit sich selber versöhnen kann.

Biografie als Schatztruhe und Ermutigung

Biografiearbeit ist so etwas wie ein ‚Stärken-Sammeln‘. Gelingt es, im Rahmen von Biografiearbeit Ressourcen zu entdecken (z.B. Stärken, erfolgreiche Bewältigungsstrategien, Gelingendes), so kann daraus Hoffnung und Zuversicht für die Gegenwart und Zukunft gewonnen werden.

Das an Stärken orientierte Bewusst-Machen der Vergangenheit stärkt das Selbstbewusstsein: Das bin ich! Das traue ich mir zu!

Menschen, die ihre Stärken kennen und die ausdrücken können, was für sie in der Vergangenheit wichtig war, und die auch wissen, was für sie in der Gegenwart wichtig ist, und die sogar eine Vorstellung davon haben, was für sie in der Zukunft wichtig sein wird, diese Menschen stärken durch diese Fähigkeit ihr Selbstbewusstsein und ihr Selbstbestimmungsvermögen: „Ich kann das und ich will das!“

Mögliche Themen biografischen Arbeitens

Fast jedes Lebensthema kann biografisch angegangen werden. Eine Leitfrage ist: „Wie war das früher?“

Hier ein paar Stichworte zum Thema **Familie**

- Wie gestaltete sich das Familienleben im Alltag (→ Spiele, Rituale, Werte/Normen, Regeln am Familientisch, Esskultur usw.)
- Wie war die Wohnung (wie waren die verschiedenen Wohnungen bei Umzügen / Ortswechseln)?
- Wie und wann wurde gefeiert?
- Wohin ging es in die Ferien? Wie war das? Welche Ausflüge wurden gemacht?
- Wer kam zu uns zu Besuch? Wen gingen wir besuchen?
- Lieblings-... (wie Lieblings-essen /-orte /-musik /-... usw.)

- Die Geschichte der Familie (Stammbaum)

Weitere Themen:

- **Schulzeit, Ausbildung, Beruf, Arbeitsleben**
- **Kleider / Mode**
- **Beziehungen** (Geschwister / Geschwisterreihe / die ersten ‚Gspändli‘ / Cliques / Freundschaften / Liebschaften ...)
- **Freizeit** (Spielen, Hobbies ...)
- **Normen / Werte** (wie z.B.: Wie war der Umgang mit Geld (vgl. Übung im Anhang)? / Wie hast du dich früher gekleidet? „Das war aber peinlich!“ Erinnerst du dich an peinliche Situationen? Wie konntest du dich aus der Situation retten?)
- **Umgang mit kritischen Ereignissen** (wie z.B. Abschied, Trennung, Trauer, Tod ...)
- **Religion**
- **Selbstbilder** (als Kind, als Jugendliche/-r, als Erwachsene/-r ...)
- **Körper / Frau-Sein / Mann-Sein / Geschlechtsrollen**

Einige Methodische Hinweise

Die Auseinandersetzung mit der Lebensgeschichte sollte nicht dem Zufall und der Alltagskommunikation überlassen werden. Es geht darum, geführte und strukturierte Anregungen zu geben, welche biografische Erlebnisse in einem geschützten Rahmen erinnern lassen – so dass sie bearbeitet und genutzt werden können für die Gegenwart und die Zukunft.

Biografiearbeit ist in diesem Sinne geplant und methodisch durchdacht.

Es ist allerdings auch eine gewisse Unberechenbarkeit im Spiel, da Biografiearbeit in einer dialogisch offenen Atmosphäre stattfinden soll.

Die fast unbeschränkte Vielfalt an Methoden wird in drei grosse Gruppen unterteilt:

- **gesprächsorientierte** Methoden (ein Thema besprechen und Fragen nachgehen)
- **aktivitätsorientierte** Methoden (z.B. mit einer Klientin Orte aus der Kindheit aufsuchen)
- **dokumentationsorientierte** Methoden (z.B. zusammen mit einem Klienten ein Fotoalbum führen, so dass Wichtiges aus dem Leben dokumentiert wird)

Die gewählte Methode muss zur Person passen. So kommen z.B. in der Arbeit mit Menschen mit kognitiver Beeinträchtigung – je nach Entwicklungsstand – eher aktivitäts- und dokumentationsorientierte Methoden zur Anwendung.

Wer mit Klientinnen biografisch arbeiten will, benötigt **Fähigkeiten** wie z.B.:

- kompetente Gesprächsführung
- aktives Zuhören

- offene Fragen stellen können
- Emotionen auffangen können

Grundbedingung ist:

- genügend Zeit
- Regelmässigkeit / Kontinuität über einen gewissen Zeitraum
- Konstanz einer Fachperson, damit ein Vertrauensverhältnis entstehen kann

Die Arbeit mit Biografien kann intensiv und über längere Zeit mit einer Einzelperson oder mit einer konstanten und motivierten Gruppe gemacht werden. Die Teilnahme muss dabei freiwillig sein.

Die Arbeit mit biografischen Elementen kann aber auch gelegentlich in die Zusammenarbeit mit Klienten eingebaut werden, z.B. in Phasen des Kennenlernens in einer neuen Gruppe. Dies ist dann eher ein kurzer biografischer Exkurs.

Mit wem kann biografisch gearbeitet werden?

Die Biografiearbeit erfordert minimale kognitive Fähigkeiten, ist grundsätzlich aber mit nahezu jeder Klientel möglich. Das methodische Vorgehen muss aber zwingend an die kognitiven, emotionalen, sozialen Fähigkeiten der Klientin angepasst werden. Vorausgesetzt wird auf Seiten der Klientel ein Interesse am Entdecken der eigenen Lebensgeschichte.

Wenn die Biografiearbeit in Gruppen stattfindet, werden minimale soziale Fähigkeiten vorausgesetzt. Beim biografischen Austausch in Gruppen geht es um ein Klima der Offenheit, Akzeptanz und Toleranz. Es geht darum, dass die Teilnehmenden sich gegenseitig in ihrer Eigen-Art akzeptieren und dass sie die Geschichte der anderen mit einem wohlwollenden Blick betrachten können.

- Biografiearbeit ist möglich mit Menschen in **verschiedenen Lebensphasen**: mit Kindern, Jugendlichen, Erwachsenen, alten Menschen
- Biografiearbeit ist möglich mit Menschen in **unterschiedlichen Lebenslagen**: z.B. mit Menschen mit einer kognitiven oder psychischen Beeinträchtigung; mit Kindern und Erwachsenen in Trennungs- und Scheidungskonflikten; mit Menschen mit Migrationshintergrund; bei Verhaltensauffälligkeit, Sucht, Delinquenz, Demenz...
- Biografiearbeit ist möglich mit Menschen, die **in verschiedenen Kontexten** leben: z.B. in Institutionen oder in Pflegefamilien usw.

Wo liegen Grenzen des biografischen Arbeitens?

- Biografiearbeit basiert auf dem Prinzip der Freiheit und Selbstbestimmung. Ein „Stopp“, wie auch immer dieses artikuliert wird, stellt eine klare Grenze dar.
- Die Grenzen des eigenen Auftrags und der eigenen Kompetenz müssen erkannt und beachtet werden (z.B. nur so weit gehen, wie man als Betreuungsperson angestossene Prozesse auch ‚auffangen‘ kann).
- Biografiearbeit ist nicht Psychotherapie. Psychotherapeutische Prozesse gehen tiefer und weiter. In der Psychotherapie werden Störungen behandelt, welche zu einem psychischen Leiden führen (z.B. Bearbeitung von Traumata).
- Grenzen liegen auch in der (noch wenig erprobten) Arbeit mit Menschen mit schweren kognitiven Beeinträchtigungen.

Zusammenfassend nochmals einige Ziele

Es geht in der Biografiearbeit um Verstehen und nicht um Erklären.

- Verstehen von Menschen in ihrem Geworden-Sein;
- Verstehen, wie Menschen mit Herausforderungen und Krisen umgehen, wie sie scheitern oder sich durch schwierige Situationen ‚durchmogeln‘;
- Verstehen, wie Menschen mit ihrem So-Sein / Anders-Sein umgegangen sind und umgehen.

Ziel ist es,

- das Lebensgefühl des Klienten zu verbessern;
- Klientinnen auf ihrem Weg der Selbsterkenntnis, des Sich-selbst-Verstehens und Sich-Annehmens zu unterstützen, damit sie sich mit der eigenen Geschichte oder mit Teilen der eigenen Persönlichkeit versöhnen können
- dass die Klienten ihre eigenen bedeutsamen Ressourcen entdecken

Die Klientinnen können auf ihrem Weg zu einem positiven Selbstkonzept unterstützt werden

- indem sie das eigene Geworden-Sein erkennen
- indem sie ihre persönliche Eigenart erkennen und in ihrer Eigenart und Eigenständigkeit bestärkt und gestärkt werden.

Dadurch können sie besser Eigenverantwortung für den persönlichen Lebensweg übernehmen und selbstbestimmt die Fäden der eigenen Lebensgeschichte in die Hand nehmen.

Anhang

Ein Beispiel für eine gesprächsorientierte Biografiearbeit zum Thema Geld

Stellen dir vor, du gewinnst einen Geldbetrag.

	Fr. 100.-	Fr. 1000.-	Fr. 10'000.-	1 Mio. Fr.
Was würdest du damit machen / kaufen / ...?				
Was würden deine Eltern von dir erwarten, was du damit tun solltest?				
Was würden deine Eltern (vorausgesetzt, sie leben noch) mit dem Geldbetrag machen?				
Wie hätten deine Eltern früher (als sie in deinem heutigen Alter waren) das Geld verwendet?				

„Über Geld spricht man nicht“ – oder doch?!

- Wurde in deiner Familie über Geld gesprochen – bei welchen Gelegenheiten und wie?
- Wie wurde in der Familie mit Geld umgegangen?
- Wann ist dir selber Geld als Wert und Zahlungsmittel erstmals aufgefallen?
- Wann hattest du erstmals eigenes Geld (Taschengeld oder Lohn) – wie viel? Und was hast du damit gemacht?
- Was war für dich früher eine sinnvolle / gute / lohnende Geldausgabe? Was war für dich eine unsinnige Ausgabe? – ... und wie ist das heute?

Zu wenig – genug – mehr als gerade genug:

- Kennst du Phasen, wo du zu wenig Geld hattest? – Wie war das für dich, was hast du gemacht?
- Kennst du Phasen, wo du mehr als gerade genug Geld hattest? – Wie war das, was hast du gemacht?
- Wie wichtig ist Geld für dich? Inwiefern prägt(e) Geld deine Beziehungen – früher, heute? Inwiefern prägte Geld wichtige Entscheidungen in deinem Leben (z.B. Berufswahl)?

Wie geht es dir heute mit dem Thema ‚Geld‘:

- Bist du eher grosszügig – oder eher sparsam?
- Hast du den Überblick über dein Geld – weisst du immer, wofür du Geld ausgibst, wie viel Geld du noch hast – im Portemonnaie, zu Hause, auf dem Konto?
- Kennst du den Preis von (Grund-)Nahrungsmitteln, welche du am häufigsten konsumierst (z.B. Milch, Brot, Butter, Kartoffeln, Kaffee usw.)?

- Gibt es in deiner Familie etwas zu erben? Wie wird damit umgegangen?
Wie würden deine Eltern darauf reagieren, wenn du sie ‚anpumpen‘ würdest? Wie würden deine Geschwister reagieren?

Literatur für Interessierte:

- **Gudjons, Herbert; Wagener-Gudjons, Birgit; Pieper Marianne (2008):** Auf meinen Spuren. Übungen zur Biographiearbeit. Bad Heilbrunn, Klinkhardt (völlig neu bearbeitete und aktualisierte Auflage)
- **Lattschar, Birgit; Wiemann, Irmela (2007):** Mädchen und Jungen entdecken ihre Geschichte. Grundlagen und Praxis der Biographiearbeit. Weinheim, München, Juventa
- **Lindmeier, Christian (2004):** Biographiearbeit mit geistig behinderten Menschen. Ein Praxisbuch für Einzel- und Gruppenarbeit. Weinheim, München, Juventa
- **Ruhe, Hans Georg (1998):** Methoden der Biographiearbeit. Lebensgeschichte und Lebensbilanz in Therapie, Altenhilfe und Erwachsenenbildung. Weinheim, Basel, Beltz.
- **Ryan, Tony; Walker, Roger (2004):** Wo gehöre ich hin? Biographiearbeit mit Kindern und Jugendlichen. Weinheim, München, Juventa.