

## **Biografiearbeit = „Lebensgeschichtliche Gespräche“**

„Biografiearbeit ist die `Kunst`, Vergangenheit und Zukunft so aufeinander zu beziehen, dass die Gegenwart an Sinn gewinnt, und die Fähigkeit das Leben zu gestalten unterstützt wird.“

Cornelia Stettner

Biografiearbeit will darauf aufmerksam machen, dass das Leben, das Schicksal des Einzelnen einen Wert hat. Sie ersetzt die verlorengegangene Wertschätzung, die die Gesellschaft hätte leisten müssen und räumt Plätze der Erfahrungsintegration ein.

## **Sinn**

Das Thema Biografischen Arbeitens ist fast immer Sinngebung, Sinnklärung, Sinnsuche. Sinnfragen werden an den noch vorhandenen Lebensmöglichkeiten orientiert.

Biografisches Arbeiten, insbesondere das „Biografische Erzählen“, ist keine eigene Disziplin von Bildungsarbeit, Therapie oder Pflege. Sprechen über das eigene Leben gehört zu den Grundbedürfnissen von Menschen. Es ist Selbstverwirklichung und Selbstwahrnehmung, Annahme und Integration des Individuums in sein Umfeld.

Biografisches Arbeiten ist immer Erinnerungsarbeit mit dem Blick in die Zukunft. Sie kann qualvoll sein, weil sie auch die Mühen der Vergangenheit anspricht. Sie ist freundlich, weil sie das Schwere mit dem Gelungenen in Verbindung bringt.

Im Kern ist Biografiearbeit immer auf Zukunft gerichtet. In dem das Vergangene wahrgenommen wird, werden Begründungen möglich, warum die Zukunft lohnenswert ist. Gelingendes, verortetes Leben ist nur dort möglich, wo zugehört wird und das Zuhören Wunsch und Fähigkeit des Erzählens provoziert.

## **Kontinuität**

In der Biografiearbeit geschieht Einbeziehung von Vergangenheit in Gegenwart mit dem Blick auf mögliche Zukunft. Rückblickend wird versucht, Lebenserfahrungen zu ordnen und ihnen Bedeutung zuzuschreiben. Die Fülle des Lebens wird deutlich jenseits allen qualitativen Messens.

## **Realität / Wirklichkeit**

Biografiearbeit ist Arbeiten mit den Lebensspuren der Menschen. Entwicklungen werden verstanden. Das Erinnern ist glaubhaftes und glaubendes Erkennen eigenen und fremden Lebens. Das ist das Spannende und manchmal Verstörende der Biografiearbeit: zur Kenntnis nehmen zu müssen, dass Darstellung des eigenen Lebens oft wenig mit der Realität zu tun hat. Filter blenden Unerwünschtes aus, schönen das Leben. Sie bereinigen, damit das eigene Vermächtnis in der Gegenwart getragen werden kann und die Zukunft eine akzeptierte Grundlage hat. Biografisches Arbeiten hat für den Erinnernden immer einen Zweck: Er kreiert eine ihm tragbare Wirklichkeit.

## **Veränderung**

Wer biografisch arbeitet, muss bereit sein, Veränderungsprozesse wahrzunehmen.

Biografiearbeit hilft, die Wahrnehmung für das Tatsächliche zu schärfen.

## **Kommunikation**

Biografiearbeit ist nicht einseitig. Es gehört zu den Merkmalen von Biografiearbeit, dass es nicht Arbeitende und Bearbeitende geben kann, sondern dass die Begegnungen von beiden Seiten bestimmt werden: vom Hörenden und vom Erzählenden, vom Darstellenden und Reflektierenden.

In der Biografiearbeit werden Fähigkeiten verlangt, die offensichtlich immer mehr verloren gehen: Der Erinnernde redet von sich und tut dies, wenn er gehört werden will, ohne mit Ratschlägen zu konfrontieren. Der Hörende muss sich dem Erzählenden mit Fragen nähern, die Interesse an dessen Lebenswirklichkeit ausdrücken. Der Erzählende wiederum ist auch ein Fragender. Seine Fragen machen deutlich, welche Erfahrungen er in seinem Leben gemacht hat, welches Erfahrungswissen er besitzt. Biografisches Arbeiten braucht Neugierhaltungen, mit denen versucht wird, vorsichtig akzeptierend vorzudringen in die unterschiedlichen Lebensfelder und Erfahrungsgeschichten von Menschen. Sie nimmt zur Kenntnis, dass das Individuum eingebettet ist in unterschiedliche Lebensgeschichten. Sie will aus der Perspektive des Erzählenden wahrnehmen und gleichzeitig neue Perspektiven dadurch eröffnen, dass der je eigene Blickwinkel der Hörenden eingebracht wird. Wenn dies gekoppelt wird mit dem Rahmen der Zeitgeschichte, entsteht eine greifbare Wirklichkeit in Gespräch und Begegnung.

## **Fragment**

Der Zuhörende ist ein Spiegel, einer, der miterleben soll, dass alles einen Sinn gehabt hat. Weil dies so ist, verträgt Biografisches Arbeiten so wenig Widerspruch, Korrektur und „Wahrheitsliebe“. Stattdessen verlangt es offene Ohren, respektierende Bejahung und einführendes Anfragen. Es bleibt fragmentarisch. Nicht geschlossene Konzepte stehen im Mittelpunkt, sondern das Erleben und die Notwendigkeiten der Gegenwart.

## **Gemeinschaft**

Oft begegnen sich in der Biografiearbeit, zum Beispiel bei intergenerativen Arbeit, unterschiedliche Lebenszeiten und Erfahrungsfelder. Sie kann zur Versöhnung fremder Welten führen. Sie ermöglicht die gegenseitige Anerkennung von Erfahrungskompetenz, schafft Selbstwertgefühl. Gemeinschaft entsteht dann, wenn der einzelne ernst genommen wird.

## **Nähe und Distanz**

Wer über persönliche Erfahrungen berichtet, macht sich angreifbar und verletzlich. Auf mögliche Kritik kann man deshalb kaum reagieren, weil das Leben nicht korrigierbar ist. Zu rechnen ist aber auch mit der Angst, dass Vertraulichkeit gebrochen wird.

Biografiearbeit braucht das richtige Verhältnis von Nähe und Distanz. Manches wird erst aus dem engen Kontakt heraus verständlich anderes durch den distanzierten Blick. Nähe und Distanz wird sowohl vom Erzählenden als auch vom Zuhörenden geschaffen. Den für beide richtigen Abstand zu finden, ist ein Balanceakt der Begegnung.

## „Spiegel“

Biografiearbeit ist weniger Interpretationsarbeit des vergangenen, sondern mehr „Spiegel“ des Erinnernden und Erinnerenden. Der Zuhörende gibt wieder, bestätigt, zeigt Interesse, Verständnis und Einfühlung. Den Erfahrungen wird unbedingt Raum gegeben, den Interpretationen nur bedingt.

Die Qualität des Hörens und Erzählens muss gleich sein. Vor diesem Hintergrund verbietet sich auch die „Ratschlag-Haltung“.

Biografiearbeit lebt von *Erfahrungen*. Erfahrungen. Erfahrungen sind verdichtetes Lebenswissen.

**Biografiearbeit verändert** die Erinnernden und die Zuhörenden. Menschen sind nicht reduziert auf die oberflächliche Erscheinung der Gegenwart, sondern werden auch als Vergangene wahrgenommen. So kann Respekt entstehen. Dieser Respekt gründet sich nicht nur auf das Gelungene. Er bezieht das Misllungene ein. So kann allen an der Biografiearbeit Beteiligten deutlich werden, wie viel hätte werden können und nicht geworden ist, wie viel Leben verspricht, aber nicht einhält. Und wie reich es dennoch ist.

## Methoden der Biografiearbeit:

- ❖ Erzählen:
  - anhand von Fragen
  - anhand von Bildern, Fotos
  - Liedtexten
  - Erinnerungsgegenständen, Dachboden, Briefe
  - Zeitleisten, Lebenskurven, Lebensbaum, Lebensuhr
  - Stammbaum
  - Namen
  - Dialekte
  - Schule, Zeugnisse
  - Kochrezepte
  - Witze
  - Alte Lieder, Märchen, Texte, Gebete, Gedichte
  - Rituale
  - Orte
  - Leben feiern
  - Mein Tod
  - Lebensspruch
- ❖ Autobiografie schreiben
- ❖ Tagebuch, Bilderbuch, Fotoalben erstellen
- ❖ Traumspaziergang gestalten
- ❖ Was ist mir wichtig, welches sind meine Werte
- ❖ Wohnbiografie
- ❖ Biografischer Abend
- ❖ Schreibgespräch, Schreibbasar
- ❖ Erinnerungskoffer
- ❖ Lebenskiste erstellen
- ❖ Erzählcafé
- ❖ Zeitzeugenbörse