

Individualpsychologische Biografiearbeit

„Jedermann erfindet sich früher oder später eine Geschichte, die er für sein Leben hält.“ *Max Frisch*

Das Beschäftigen mit der eigenen Biografie hilft zum Verstehen, wie wir wurden, wer wir sind. Nach Robert N. Butler haben wir Menschen mit zunehmenden Alter den verstärkten Wunsch, dem eigenen Leben einen Sinn zu geben. Dabei kann die Biografiearbeit helfen. Die Auseinandersetzung mit der eigenen Vergangenheit, der eigenen Lebensgeschichte kann nicht nur helfen schwierige Situationen des Älterwerdens besser zu bewältigen – die Biografiearbeit entstand aus der Arbeit mit älteren Menschen und wurde dann auch für die anderen Altersgruppen als sinnvoll entdeckt – sondern kann ressourcenorientiert durchgeführt persönliche Sicherheit geben und das Selbstvertrauen stärken. Eine positive Bewertung der erlebten und gestalteten Vergangenheit kann zu einer selbstverständlicheren Annahme der eigenen Lebensgeschichte führen. Die oft vorhandene Unstimmigkeit aus damaligen Vorstellungen und Wünschen und tatsächlichem Lebenslauf wird wenn nicht sogar aufgehoben, zumindest geringer.

Jeder der langfristig sich mit seiner Biografie auseinandersetzt wird erleben, wie seine „autobiografische Kompetenz“ steigt. Es wächst der Mut zum Erzählen – das hängt natürlich ganz wesentlich von denjenigen ab, die zuhören – und es werden verloren geglaubte Gedächtnisinhalte wiederentdeckt und als persönlicher „Schatz“ wahrgenommen. Außerdem wächst die Fähigkeit, sich mit der eigenen Vergangenheit auseinanderzusetzen. Die Rekonstruktion der eigenen Lebensgeschichte hilft daneben zu einem ganzheitlichen Verständnis der eigenen Biografie. Aus zufälligen Ereignissen werden im Idealfall sinnvolle Abläufe. In jeder Biografie gibt es tatsächliche oder scheinbare Widersprüche, gibt es Erfolge, aber auch Scheitern und nicht zuletzt auch Brüche. Dies zu verstehen, zu erkennen, sich damit auseinanderzusetzen und sich damit zu Versöhnen, kann zu einer geglückten Integration der Lebensgeschichte führen. Die gewonnenen Erkenntnisse werden nicht selten zu einer Ressource für die Zukunft.

Durch die Erinnerung an die Vergangenheit, an unsere Lebensgeschichte entsteht auch eine Lebensbilanz, aus denen uns eine Perspektive für zukünftige Lebensplanungen erwachsen kann. Nicht selten wird es dadurch möglich, Aspekte mit denen man ein Leben lang gehadert hat (Warum habe ich nur damals nicht ...), aufzunehmen und jetzt doch, wenn vielleicht auch in einer abgeänderten Form zu verwirklichen oder endgültig Abschied davon zu nehmen. Bei den meisten Menschen erlebe ich auch mit der Zeit, dass durch die Biografiearbeit sich die Perspektiven verschieben, vom Unzufrieden bis Verbittert sein hin zu Dankbarkeit und Verbundenheit.

Da wir uns in der Biografiearbeit mit unseren und den Lebensspuren anderer Menschen befassen ist uns sicher klar, dass wir keine exakten Beschreibungen historischer Ereignisse erzählen und hören, sondern konstruierte Wirklichkeiten. An dieser Stelle möchte ich auf das Eingangszitat von Max Frisch verweisen.

Entsprechend unserer „Lebensstilbrille“ kreieren wir eine für uns annehmbare und aushaltbare Überzeugung von der Wirklichkeit. Deshalb ist natürlich die Biografiearbeit auch unter dem Blickwinkel des Erkennens von Lebensstilaspekten hochinteressant. Einmal werden wir unsere Biografie nur entsprechend unserem Lebensstil gestalten – wohlwissend, dass durch das Leben selbst der Lebensstil sich auch verändert, vielleicht nicht so grundlegend, in Nuancen auf jeden Fall, aber bei

dem einen oder anderen auch stärker – zum anderen kommt aber auch beim Erzählen der Lebensstil des Gegenübers zum Ausdruck.

Wir sind alle Geschichtenerzähler! Wir erzählen allerdings nur dann wirklich gut, wenn wir gute Zuhörer haben. Deshalb ist es so wichtig, dass wir mit aufrichtigem Interesse, mit Achtung und Respekt zuhören. Der Respekt gilt dem Menschen, der mir gegenüber sitzt und seiner Lebensleistung sowie der Gestaltung seines bisherigen Lebens. Jede Biografie ist interessant – ohne Ausnahme – und hat es deshalb verdient mit Wertschätzung behandelt zu werden. Dann entsteht manchmal dieser wunderbare „Flow“, dass jemand erzählt und hinterher sagt, „das wollte ich eigentlich alles gar nicht erzählen, es ist aus mir herausgesprudelt, aber jetzt merke ich, wie es mir gut getan hat und ich habe etwas verstanden, was mir bisher nicht klar war.“

Bei der individualpsychologischen Biografiearbeit interessieren uns folgende Aspekte insbesondere:

- Lebensstilaspekte erkennen
- Unbewusste Ziele bewusst machen
- sich selbst und seine Vergangenheit besser verstehen
- Neuen Mut für die Zukunft entwickeln
- Perspektiven erkennen und wahrnehmen
- Den „roten Faden“ in seinem Leben sehen, erkennen, verstehen und begreifen
- sich mit dem eigenen Leben versöhnen
- Lebensumbrüche besser verstehen und für zukünftige besser gewappnet sein
- die eigenen verschiedenen Rollen in seinem Leben zu erkennen und anzuerkennen, vielleicht auch entscheiden, von welcher man sich verabschieden möchte
- Wertschätzung der eigenen Biografie entgegenbringen

In einer holistischen Biografiearbeit wird sich neben der individuellen Ebene auch der familiären, sowie der gesellschaftlichen Ebene gewidmet als auch dem nationalen und kulturellen Kontext gewidmet.

„Ich bin frei, denn ich bin einer Wirklichkeit nicht ausgeliefert, ich kann sie gestalten.“ *Paul Watzlawick*

Gelungene Biografiearbeit wird zumindest ein kleines Stück dahin führen, dass wir das erleben, was Watzlawick mit seinem Zitat ausdrückt.

In unserem zeitlich begrenzten Workshop werden wir verschiedene Aspekte nur anreissen können, vielleicht kommt ja der eine oder andere auf den Geschmack Biografiearbeit zukünftig zu betreiben. Biografiearbeit ist eher langfristig auszuüben.

Peter Pollak / Adler-Pollak-Institut / D-Tuttlingen www.adler-pollak-institut.de