

Biografiearbeit

SKAP 2024

Vor rund 50 Jahren begannen die Anfänge der Biografiearbeit.

Seit Ende der 1970er Jahre gehört der biografische Ansatz
zum Angebot der Erwachsenenbildung

Eine mögliche Definition der *Biografiearbeit*

Biografiearbeit eröffnet Menschen jeden Alters Möglichkeiten des Nachdenkens und Austausches über den persönlichen Lebensverlauf. Der ressourcenorientierte, verstehende Blick in die Vergangenheit hilft, die Gegenwart (besser) zu bewältigen und in ihr liegende Chancen zu erkennen und zu ergreifen. Die persönliche Zukunft gewinnt an Konturen und es lassen sich tragfähige Konzepte zu deren Gestaltung entwickeln.

In der Biografiearbeit erfahren Menschen (seltener allein, eher in Begleitung oder in Gruppen) Ermutigung, Lebensorientierung und vielleicht sogar Heilung.

Nach Klingenberg/Ramsauer: Biografiearbeit als Schatzsuche

Am Anfang stand vor allem therapeutisches Interesse im Vordergrund:

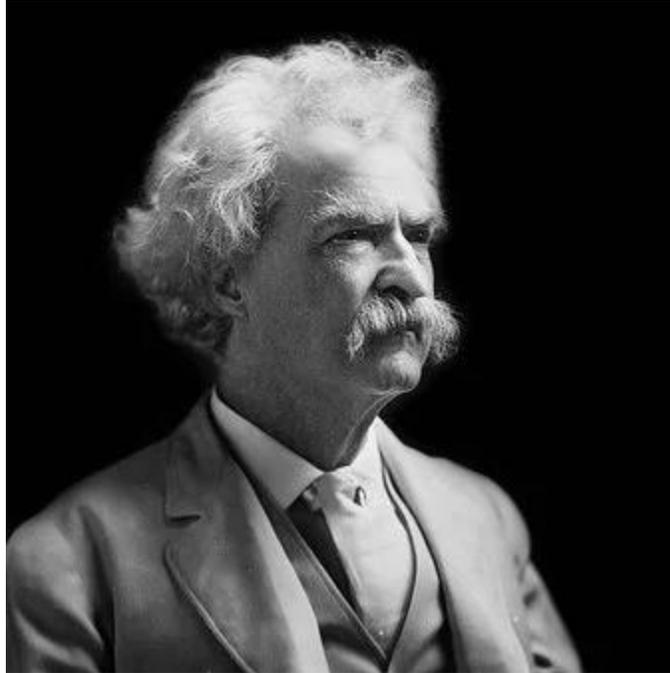
Lebensrückblicksinterventionen (therapeutisches Vorgehen): Drei Formen:

1. *Einfache Reminiszenz*

2. *Lebensrückblick / [Biografiearbeit](#)*

3. *Lebensrückblickstherapie*

Quelle: Wikipedia



„Die beiden wichtigsten Tage deines Lebens sind
der Tag, an dem du geboren wurdest,
und der Tag, an dem du herausfandest, warum!“*

Mark Twain

*Wir Individualpsychologen würden statt warum wozu sagen



„Wie viel hätte ich sein können und war es nicht?

Wie viel könnte ich noch sein und bin es nicht?“

Giocanda Belli



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

Max Frisch



„Nichts ist gegeben, alles ist aufgegeben!“

Alfred Adler

Biografiearbeit ist vor allem Erinnerungsarbeit

Was fällt Dir auf?

$$7 + 8 = 15$$

$$21 - 9 = 12$$

$$3 \times 5 = 14$$

$$21 : 7 = 3$$

$$5 + 8 = 13$$

$$15 - 8 = 8$$

$$5 \times 4 = 20$$

$$15 : 3 = 5$$

$$7 + 8 = 15$$

$$21 - 9 = 12$$

$$3 \times 5 = 14$$

$$21 : 7 = 3$$

$$5 + 8 = 13$$

$$15 - 8 = 8$$

$$5 \times 4 = 20$$

$$15 : 3 = 5$$

Quellen der Biografiearbeit

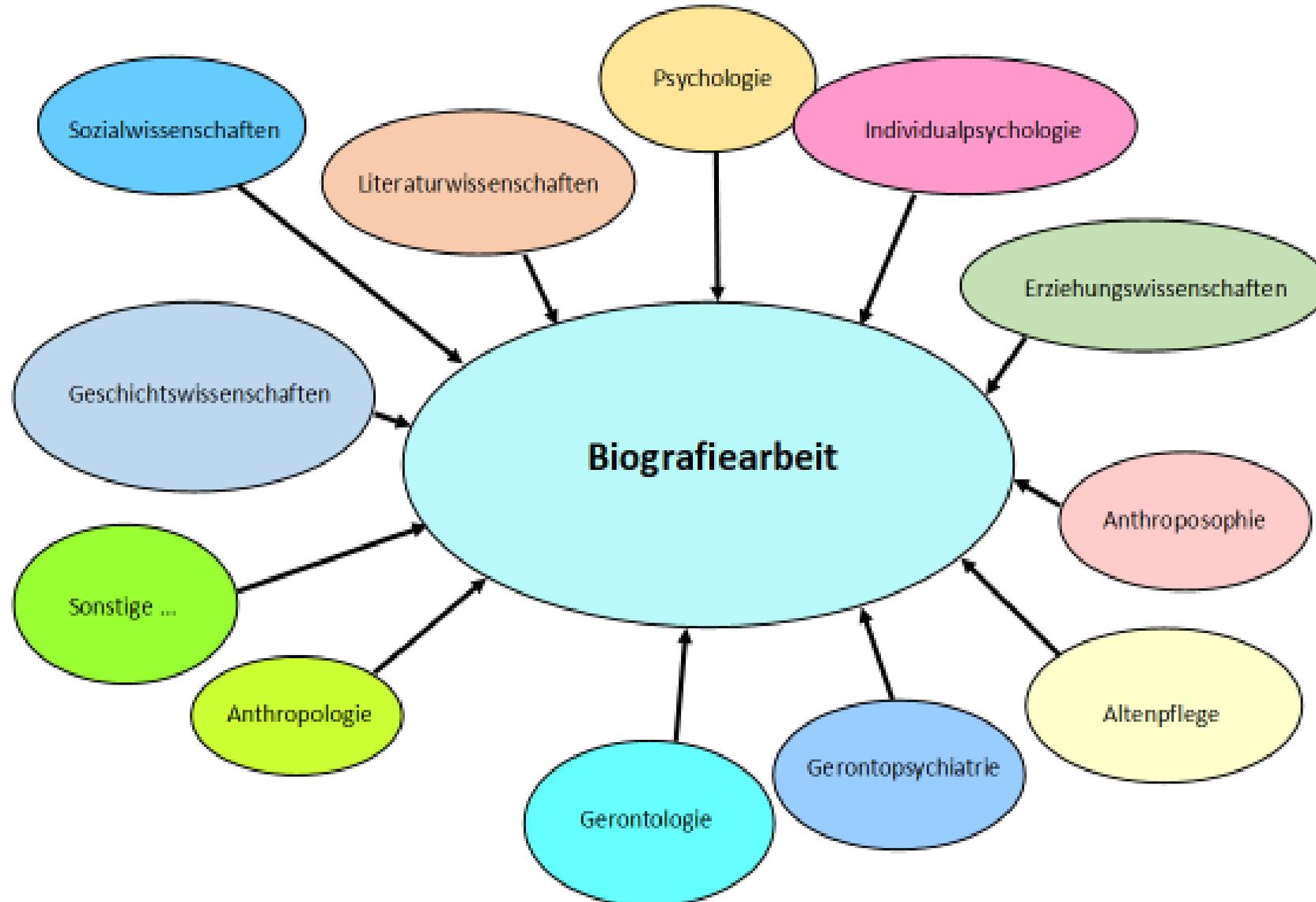
Vielfältige Quellen, je nachdem wer die Biografiearbeit betrieben hat.

Eine für uns wichtige Quelle: die Individualpsychologie:

Kindheitserinnerungen

Familienkonstellation

Bedeutung der Familie



Wichtige Voraussetzungen für gelungene Biografiearbeit:

- Unser Umgang mit der Biografie anderer Menschen ist achtungs- und respektvoll.
- Ehrfurcht und Anerkennung vor der Lebensleistung des anderen Menschen, vor der Gestaltung des jeweiligen Lebens.
- Jede Biografie ist interessant und wird mit Wertschätzung behandelt.

Weitere wichtige Einstellungen und Haltungen bei der Biografiearbeit

- **Achtsam sein**
- **Neugierig bleiben**
- **An der Geschichte „dran bleiben“** (Was ist die Botschaft?)
- **Auf keinen Fall abwerten**, sondern freundlich begleiten. Sollte Distanz nötig sein, dann sachlich und achtungsvoll.
- **Grenzen beachten**, auch schon Signale der Grenzziehung.
- **Emotional mitschwingen**, aber gleichzeitig professionelle Distanz wahren.
- **Verständnis** für die „erzählte Geschichte“, wohlwissend, dass Biografiearbeit keine Geschichtswissenschaft ist. Deshalb sich bewusst sein, dass Erinnerung eine Konstruktion der Gegenwart ist.
- **Respekt**

Biografiearbeit verändert die Erinnernden und die Zuhörenden.

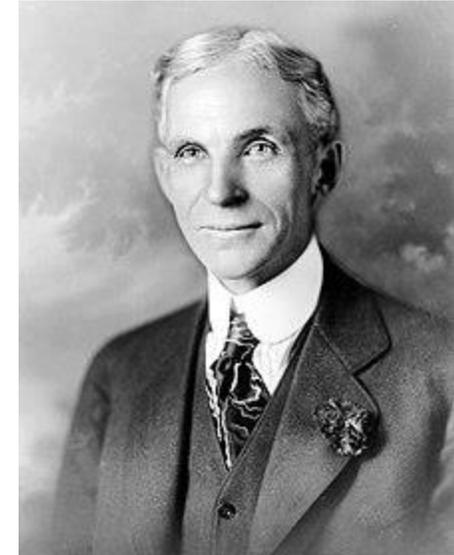
Menschen werden nicht mehr reduziert auf die aktuelle „Erscheinungsform“ der Gegenwart, sondern ihr „Werden“ unter den jeweiligen Umständen wird gesehen und wahrgenommen.

Der Respekt den Biografien und den Menschen gegenüber nimmt das Gelungene wahr, bezieht allerdings auch das Misslungene mit ein.

„Suche nicht Fehler!

Suche Lösungen!“

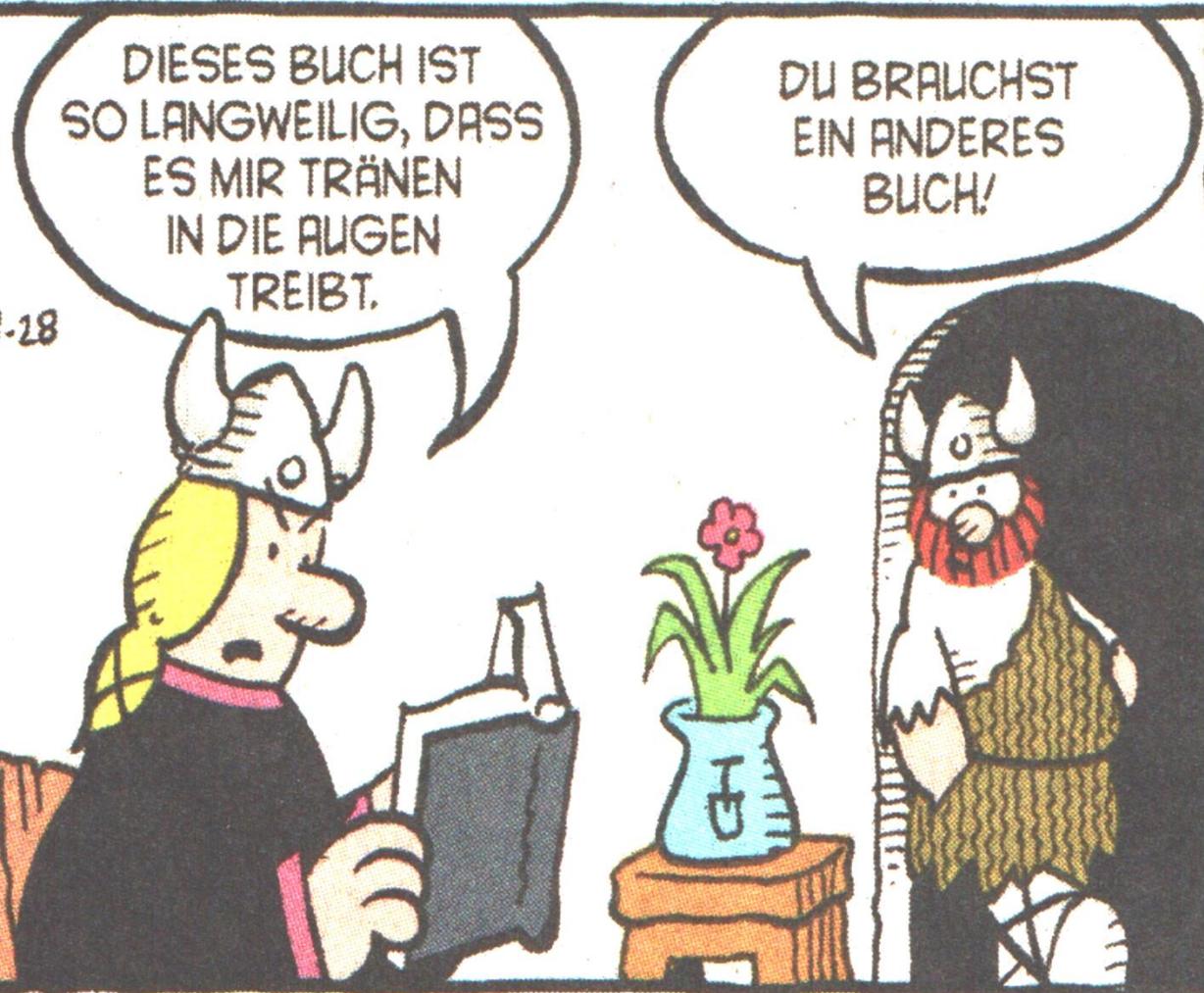
Henry Ford



Mögliche Aspekte der Biografiearbeit

- Rückblickend werden Lebenserfahrungen benannt, geordnet und ihnen Bedeutung zugeschrieben. Bereits bisher vorgenommene Bedeutungszuschreibungen werden ergänzt, erweitert oder korrigiert.
- Bekanntes wird in einen neuen Rahmen gestellt, dadurch wird es im günstigsten Fall verstehbar und / oder akzeptierbarer.
- Biografiearbeit stärkt die biografische Kompetenz.
- Erinnerungen als Bestandteile des eigenen Lebens annehmen.

HÄGARS ABENTEUER



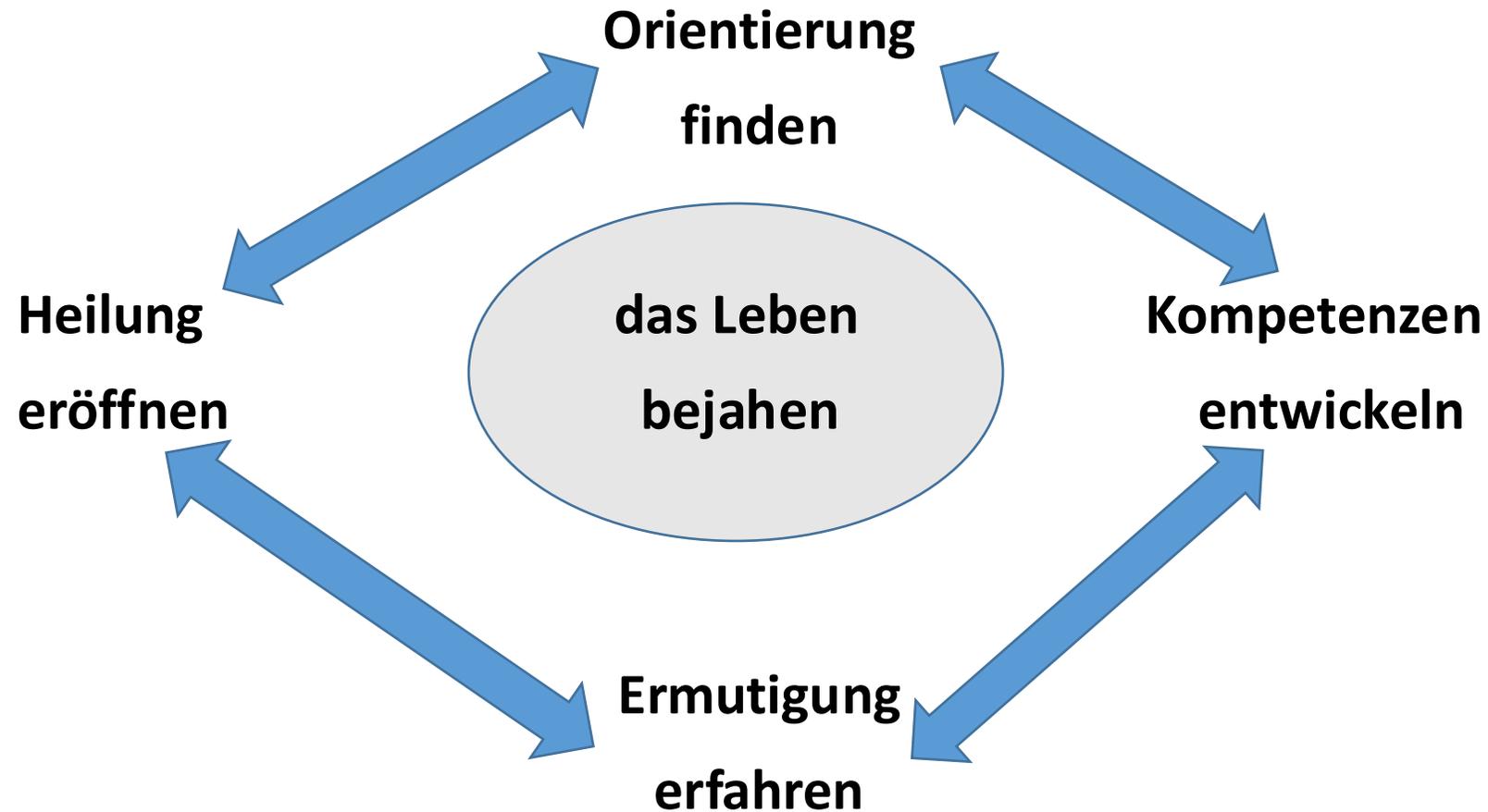
©2021 by King Features Syndicate, Inc. World rights reserved.



© KFS/Distr.Bulls

- Biografiearbeit führt zur Auseinandersetzung mit den eigenen Lebensbrüchen, den Beschädigungen, dem Scheitern.
- Biografiearbeit nimmt die Lebensleistungen in den Blick und ermöglicht die stärkere Perspektive des Erfolgs.
- Annahme und Aussöhnung werden zur Ressource für die Zukunft.
- Biografiearbeit wird so zur Sinnsuche, Sinnklärung und Sinngebung.
- Biografiearbeit orientiert über das noch mögliche Leben.
- Den (eigenen) individuellen Prozess des Lebens in einen Sinnzusammenhang mit den gesellschaftlichen Entwicklungen ⇒ sozialer, ⇒ ökonomischer, ⇒ ökologischer, ⇒ politischer, ⇒ usw. Art zu stellen.
- Biografiearbeit bezieht Familie, Freunde, Ahnen, etc. mit ein.

Ziele und Wirkungen der Biografiearbeit





„Jedes Individuum stellt gleichzeitig eine einheitliche Persönlichkeit und die individuelle Gestaltung dieser geschlossenen Einheit dar. Auf diese Weise ist jeder Mensch Bild und Künstler zugleich. Er ist der Künstler seiner eigenen Persönlichkeit, aber als Künstler ist er weder ein unfehlbarer Gestalter noch eine Person, die ihren Leib und ihre Seele voll und ganz versteht. Er ist vielmehr ein schwaches äußerst fehlbares, unvollkommenes menschliches Wesen.“

Alfred Adler, Education S.7



Photo Schneider, Wien.

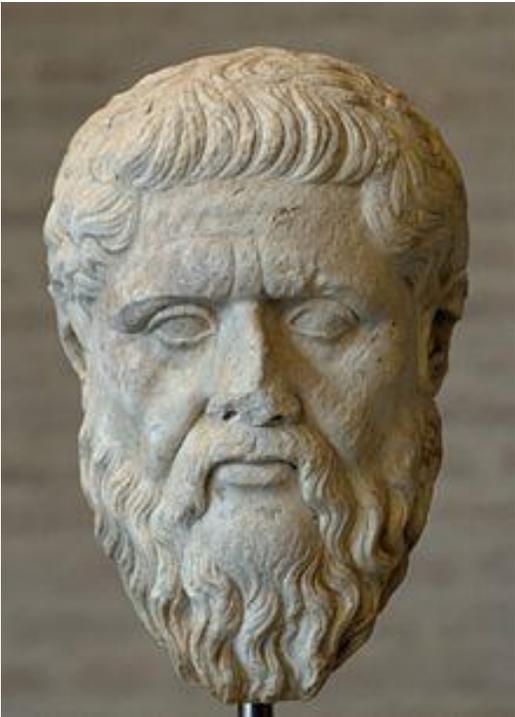
Dr. Alfred Adler

Beschäftigen mit der eigenen Biografie:

Verstehen, wie wir wurden, wer wir sind.

„Alles Lernen ist ein Sich-Erinnern.“

Plato





Lebensrückblick

Robert N. Butler

Wunsch, dem vergangenen Leben einen Sinn zu geben.

Auseinandersetzung mit der eigenen Vergangenheit kann

⇒ persönliche Sicherheit geben

⇒ Selbstvertrauen stärken

⇒ helfen schwierige Situationen des Älterwerdens besser bewältigen



„Verstehen kann man das Leben nur rückwärts –
leben muss man es vorwärts.“

Søren Kierkegaard

Eine (wohlwollende) Beurteilung der erlebten Vergangenheit
kann zu einer Integration der Biografie führen.

Diskrepanz aus damaligen Wollen und tatsächlichem
Lebenslauf wird aufgehoben, zumindest geringer.



„Bewahre mich vor dem naiven Glauben,
es müsse im Leben alles gelingen.
Schenke mir die nüchterne Erkenntnis,
dass Schwierigkeiten, Niederlagen, Misserfolge,
Rückschläge
eine selbstverständliche Zugabe zum Leben sind,
durch die wir wachsen und reifen.“

Antoine de Saint-Exupéry

3 Ziele von Biografiearbeit:

- **Stärkung autobiografischer Kompetenzen**
 - Fähigkeit sich mit eigener Vergangenheit auseinanderzusetzen
 - Mut zum Erzählen
 - Gedächtnisinhalte als verborgene Schätze wahrnehmen

- **Rekonstruktion der Lebensgeschichte**
 - individuelle Geschichte wiederbeleben
 - ganzheitliches Verständnis der eigenen Biografie erlangen
 - eigene Biografie in den geschichtlichen Zusammenhang einbetten
- **Integration der Lebensgeschichte**
 - positives Verarbeiten versöhnt mit Brüchen, Widersprüchen und Scheitern
 - gewonnene Erkenntnisse werden zu Ressourcen für die Zukunft
 - eigene Biografie wertschätzen



„Der Glaube, es gäbe nur eine Wirklichkeit,
ist die gefährlichste Selbsttäuschung.“

Paul Watzlawick



„Unser Gedächtnis arbeitet konstruktiv.

Es arbeitet rekonstruktiv.

Das Gedächtnis funktioniert ein bisschen wie Wikipedia:

Sie können es aufrufen und es verändern,

aber andere können das auch.“

Elizabeth Loftus

„Das Ereignis ist nicht das, was passiert.
Das Ereignis ist das, was erzählt werden kann.“

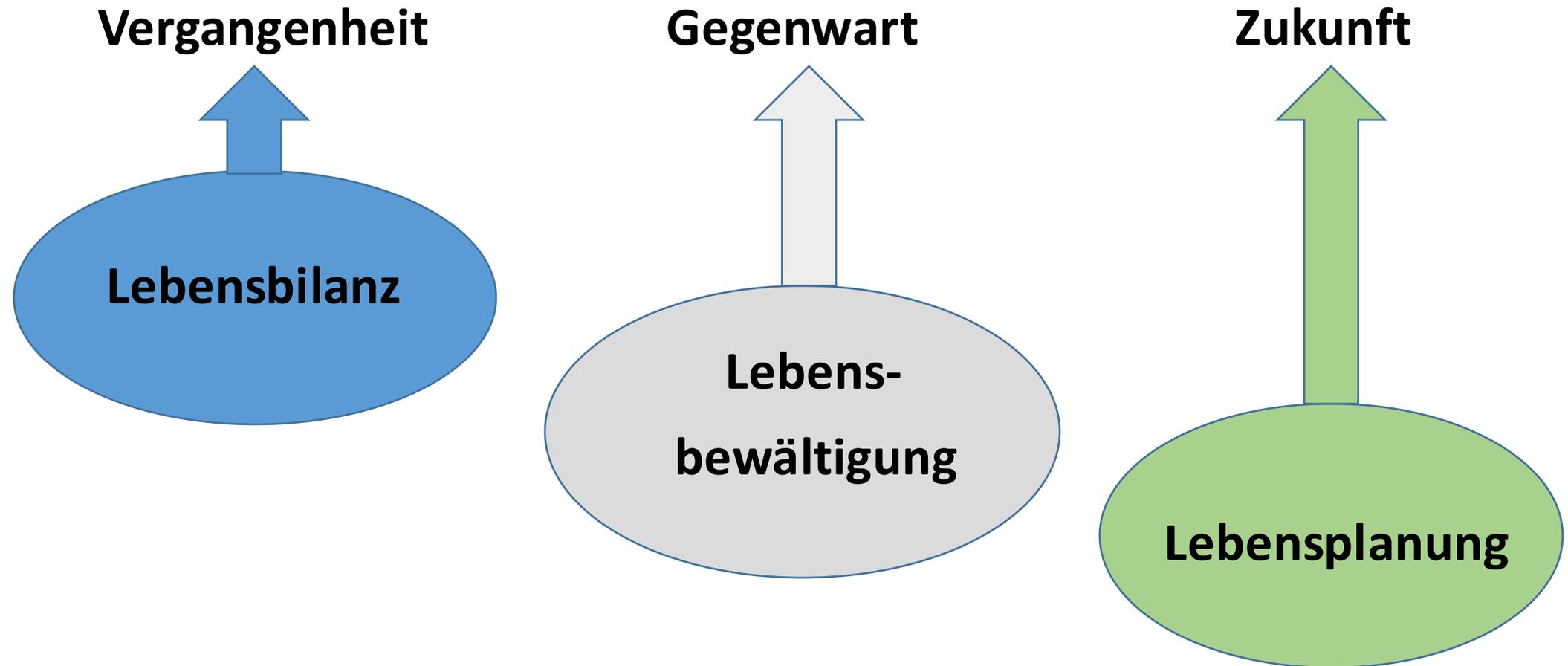
Henry James



Drei Aspekte der Biografiearbeit:

- Erinnerung an die **Vergangenheit** als **Lebensbilanz**, um eine Integration von **Lebenserfahrungen** in ein aktuelles **Selbstbild** zu ermöglichen.
- Begleitung in der **Gegenwart** als Lebensbewältigung
- Perspektive für die **Zukunft** als Lebensplanung

Ziele der Biografiearbeit



In der Biografiearbeit befassen wir uns mit den Lebensspuren der Menschen.

⇒ keine exakten Beschreibungen historischer Ereignisse, sondern konstruierte Wirklichkeiten.

⇒ Entsprechend unserer „Lebensstilbrille“ kreieren wir eine für uns annehmbare und aushaltbare Überzeugung von der Wirklichkeit.



Dichtung und Wahrheit

Johann Wolfgang von Goethe

Probleme bei der *Biografiearbeit*, wenn

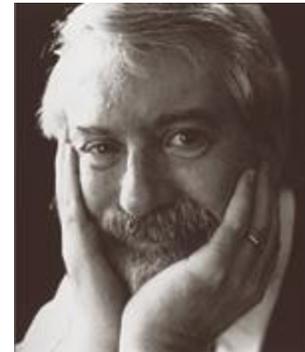
a) Vergangenheit glorifiziert wird

b) Schuldzuweisungen gegeben werden

Wir erzählen gut, wenn uns gut zugehört wird!

Geschichte von Momo

von Michael Ende



Wir sind alle Geschichtenerzähler!

Geschichtenerzählen macht lebendig.

Wenn wir erzählen und uns gut zugehört wird,
dann erzählen wir auch von Dingen, die wir gar nicht erzählen wollten.

Wir erzählen uns selbst, wer wir sind:

⇒ Narrative Identität

⇒ Bewertung unseres Lebens

Wir erinnern uns allerdings nur an emotionale Ereignisse



„Das echte Gespräch bedeutet:
Aus dem Ich heraustreten und an die Tür des Du klopfen.“

Albert Camus

Vorgehensweise respektvoll und nüchtern

⇒ das Schwere sehen und ruhig auch beklagen

Ziel: zu erinnern, um zu verstehen

zu erinnern, um zu versöhnen

z. B.: hätte ich doch mehr Freiheit gehabt

⇒ Heute meine Freiheit mehr nutzen

Oder: hätte ich mich doch mehr getraut

⇒ Heute mich mehr trauen

USW.



Oft bin ich gefragt worden: „Wenn Sie Ihr Leben noch einmal beginnen könnten, würden Sie dann auch wieder Schauspielerin werden?“ Anfangs habe ich gesagt: „Ja, warum nicht!“ Dann: „Wer weiß? Warum eigentlich noch einmal?“ Und schließlich: „Am liebsten würde ich dann etwas mit Musik machen.“ Eines Tages habe ich mich dann gefragt: Warum brauche ich dafür ein neues Leben? Warum nicht in diesem? Und kaum war der Wunsch in mir selber deutlich hochgekommen, brachte der Zufall die erste Gelegenheit ...

Hanna Schygulla

Was bringt meine Augen zum Leuchten?

- a) Menschen?
- b) Informationen?
- c) Materialien?
- d) Kreativität?
- e) ganz etwas anderes?

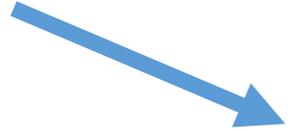
Werte finden

Ich liebe es,

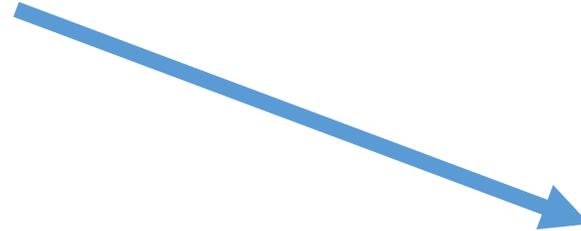
Was genau, macht dich dabei glücklich?

Was macht diese Situation für dich wertvoll?

Durch Erzählen



Erinnern



Emotionen verändern

Unterscheidung zwischen

a) Redemption stories

⇒ Versöhnung, Erlösung, Befreiung



Verena Kast

b) Contamination stories

⇒ Verunreinigung, Vergiftung, Verseuchung

⇒ Was gut war, wird schlecht

und was schlecht war, wird noch schlechter



„Unsere tiefste Angst ist nicht, dass wir ungenügend sind.
Unsere tiefste Angst ist, über das Messbare hinaus kraftvoll
zu sein.“

Es ist unser Licht, nicht unsere Dunkelheit, die uns erschreckt.

Wir fragen uns, wer bin ich, mich brilliant, großartig,
talentiert, fantastisch zu nennen?

Aber dich selbst klein zu halten, dient nicht der Welt.“

Nelson Mandela

Erinnerungen sind nicht stabil, sie verändern sich.

Heutiges Gefühlsleben \Rightarrow erinnertes Gefühlsleben

Erinnerungen werden im Gedächtnis umgebaut.

\Rightarrow wer lange an sich gearbeitet hat,

hat veränderte Erinnerungen

und andere Erinnerungen tauchen auf.

Wir bauen in unser Gedächtnis auch

- Gehörtes,
- Gesehenes,
- Erzähltes

(in unsere Geschichten) ein.

„Wir können über das Leben nichts wissen,
es sei denn wir erzählen Geschichten.“

Hannah Arendt





Die Erzählung der eigenen Geschichte ist keineswegs nur **Erinnerung**, sondern auch **Erfindung**, um das Selbst und sein Leben auf »versponnene« Weise zusammenzufügen. Nicht nur die wirklichen Erfahrungen werden zu dem Netz verknüpft, in dem das Selbst lebt, sondern auch Lücken zwischen den Erfahrungen sind erzählerisch zu schließen und neue Sichtweisen zu eröffnen, ein ständiges Stricken und Weben an der Kohärenz des Selbst, zurechtrückend, sortierend, stilisierend, vergessend.

Dass ein anderer zuhört, regt zur Erzählung an, **ermuntert** und **ermutigt** dazu. Leiden wird leichter in der Erzählung, denn nun trägt nicht nur einer die Last. Freuden werden erfreulicher, denn sie werden potenziert, wenn mehr als nur einer sich freut.

Wilhelm Schmid, Mit sich selbst befreundet sein



James Ernest Birren, ein Pionier der Lebensrückblicksarbeit

Lebensrückblicksarbeit nach James E. Birren:

Gruppe von 10-12 Personen trifft sich 10 Wochen lang für jeweils 2 Stunden pro Woche.

Jeder schreibt bis zum nächsten Treffen eine, besser „seine“ Geschichte zu bestimmten Themen wie

- wichtige Entscheidungen im Leben
- Gesundheit
- Körper
- Geld
- Tod und Sterben
- eigene Familie
- meine Kindheit
- ...

Vorlesen, besprechen und wertschätzendes mitfühlendes Feedback zu den einzelnen Geschichten

⇒ Weitere Erinnerungen werden angestoßen durch

- Ähnliches
- Unterschiedliches / Konträres
- Zusammenhänge
- Häufigkeit

Der Austausch unter den Teilnehmern wird in der Regel als existenziell befriedigend erlebt.

Selbstwertgefühl und Selbstachtung vergrößern sich.

Die Bindung aneinander steigt.

Biografiearbeit ist Sammeln, Austausch darüber, Verständnis entwickeln, etc.

Lebensrevision ist therapeutische Arbeit (z. B. Veränderung von Kindheitserinnerungen).

Bei beiden ist das Ziel, dass ein liebevoller Blick auf das eigene Leben entsteht.

Frühere Verfehlungen werden aus heutiger Sicht (meist zu streng) beurteilt.

Bei der Biografiearbeit kommen häufig auch Schuld und Scham zum Vorschein.

Schuld wird vor allem mit dem Tun verbunden (schuldhaftes Handeln).

Scham wird oft mit der ganzen Person verbunden (ich bin nicht OK).

Beide Gefühle sind eng mit Minderwertigkeitsgefühlen verbunden.

Biografiearbeit und Reframing



Freudenbiografie

Biografie der Dankbarkeit

Glücksbiografie

Wie viele war ich schon in meinem Leben?

Wie viele bin ich heute?

Und wie viele werde ich noch sein?

Manche leiden darunter, dass ihr Leben nicht so geworden ist, wie sie es gerne gehabt hätten.

Deshalb sammeln und wertschätzen der eigenen Biografie

⇒ Die Vergangenheit anders anschauen

Verstehen, wie man geworden ist, dann sich versöhnen mit sich selber.

⇒ Das Gute, was war, sehen – es würdigen und den Rest des Lebens freier leben

Die Bewertung unserer Biografie

Wir bewerten, wie unser Leben verlaufen ist.

Bei einer wohlwollenden positiven Bewertung macht

das Leben, das eigene Leben mehr Sinn –

bei positiverer Bewertung natürlich noch mehr Sinn.

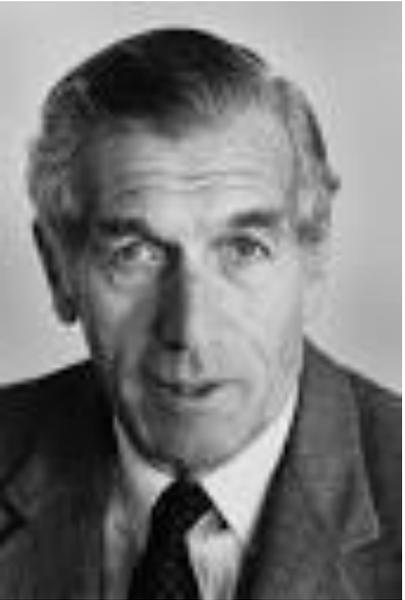
„Selbst ein Leben, das wir anscheinend vertan haben,
lässt sich noch rückwirkend mit Sinn erfüllen,
indem wir gerade durch diese Selbsterkenntnis über uns
hinauswachsen.“

Viktor Frankl

„Wo Sinn erfahrbar wird, ist Glück die Folge.“

Wilhelm Schmid





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

Paul Watzlawick



Nicht was wir erleben, sondern wie wir es empfinden,

was wir erleben, macht unser Schicksal aus.“

Marie von Ebner-Eschenbach

Holistische Biografiearbeit

➤ *Individuelle Ebene*

➤ *Familiäre Ebene*

➤ *gesellschaftliche Ebene*

➤ *Nationaler, kultureller und globaler Kontext*

Stellt euch einmal vor:

Wir hätten im Jahr 2000 mit einer 100-jährigen Frau aus Tambach-Dietharz (Thüringen – Mitte Deutschlands) über ihre Biografie gesprochen.

Dann hätten wir festgestellt, dass sie im Kaiserreich aufgewachsen ist.

Nach dem 1. Weltkrieg erlebte sie erste Demokratie in Deutschland, die Weimarer Republik.

Dann kam für sie und ihre Mitbürger die Weltwirtschaftskrise und als deren Folge die Diktatur der Nationalsozialisten mit ihrem Ende durch den 2. Weltkrieg.

Anschließend wohnte sie im sozialistischen System der DDR.

Und schließlich erlebte sie auch noch die Demokratie der Bundesrepublik Deutschland.

Mit anderen Worten, diese Frau hätte fünf politische Systeme erlebt, zwei Weltkriege und auch noch eine Weltwirtschaftskrise ohne wirkliche soziale Absicherung.

Noch ein paar Worte zum Gedächtnis:

- Wir sind so suggestibel
- Quellenamnesie
- Erinnerungen verblassen, wenn wir sie nicht brauchen (gebrauchen?)
- Selektive Wahrnehmung

Ein Ziel der Biografiearbeit ist auch, dass wir mit der Zeit unsere Lebensgeschichte so erzählen können, dass wir sie gerne erzählen.

Es gibt einmal Erinnerungen,
über die man leicht hinweggeht
und andererseits Erinnerungen,
wo man tiefer hinschauen möchte,
die mit Emotionen, vielleicht sogar mit starken Emotionen verbunden sind, die
schmerzen,...

Individualpsychologisch orientierte Biografiearbeit:

- 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 zu sein
- Die eigenen verschiedenen Rollen in seinem Leben zu erkennen und anzuerkennen
- Wertschätzung der eigenen Biografie entgegenbringen

„Der Mensch ist von Natur aus nicht böse. Was auch ein Mensch an Verfehlungen begangen haben mag, verführt durch seine irrtümliche Meinung vom Leben, es braucht ihn nicht zu bedrücken; er kann sich ändern. Die Vergangenheit ist tot. Er ist frei glücklich zu sein und andere zu erfreuen.“

Alfred Adler



Danke für die Aufmerksamkeit

