



Edition Sozial

Hans Georg Ruhe

# Praxishandbuch Biografiearbeit

Methoden, Themen und Felder

**BELTZ** JUVENTA

Leseprobe aus: Ruhe, Praxishandbuch Biografiearbeit, ISBN 978-3-7799-4319-8

© 2014 Beltz Verlag, Weinheim Basel

<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-7799-4319-8>

# Das ist Biografiearbeit!

## Verständnis im Kontext des Praxishandbuches

Biografiearbeit meint im Kontext dieses Handbuches eine strukturierte Form der Selbst- und Fremdreiflexion in einem regelhaften professionellen Setting, einem professionell gestalteten oder einem intentional gesteuerten Umfeld. In der Biografiearbeit geschieht Erinnerung, Aktualisierung und Einbeziehung der Vergangenheit in die Gegenwart mit Blick auf eine mögliche Zukunft. Rückblickend wird versucht, Lebenserfahrungen zu ordnen und ihnen Bedeutungen zuzuschreiben bzw. die bisher vorgenommenen Bedeutungen zu ergänzen, erweitern oder zu korrigieren. Biografiearbeit bemüht sich um Reframing, d.h. Bekanntes in einen neuen Rahmen zu stellen und dadurch verstehbar oder akzeptierbarer zu machen. Dies geschieht jenseits des qualitativ Messbaren. Biografiearbeit will die biografische Kompetenz stärken, damit der Erinnernde sich mit der eigenen Vergangenheit auseinandersetzt und das Erinnernte als Bestandteil des eigenen Lebens begreift.

### Lebensgeschichte

Die Lebensgeschichte soll rekonstruiert werden, um das individuelle Geschehen zu aktualisieren, d.h. wiederzubeleben. Dies ist die Voraussetzung dafür, damit das Verständnis für das eigene Leben mit seinen unterschiedlichen Facetten und Schwerpunktsetzungen getieft werden kann. Lebensgeschichte meint in diesem Kontext das Zurückliegende der Biografie, sei es objektiv feststellbar oder als erinnertes Konstrukt. Lebenslauf hingegen ist die Chronologie des eigenen Lebens, in der Regel festzumachen an überprüfaren Daten (Geburt, Einschulung, Heirat etc.).

In der Biografiearbeit geht es um Integration der Lebensgeschichte. Das Vergangene wird verstanden oder durch Verarbeitung verstanden. Es kommt im Idealfall zu einer Auseinandersetzung mit den eigenen Lebensbrüchen, den Beschädigungen und dem Scheitern, um Annahme oder Ausöhnung zu erreichen. Biografiearbeit nimmt aber auch die Lebensleistung

gen in den Blick und ermöglicht die stärkende Perspektive des Erfolges. Erinnerungen werden so zur Ressource für die Zukunft.

Die Vergangenheit gibt über die Erinnerungen ihre Erfahrungen preis und öffnet sie so für Lebensbilanzen. Die Gegenwart nutzt die Bilanzen, um das eigene Leben zu gestalten und zu bewältigen. Die Zukunft erhält so Perspektive und Ressourcen für die Lebensplanung.

## Sinn

Biografiearbeit wird auf diese Weise zur Sinngebung, Sinnklärung und Sinnsuche. Sinnfragen werden an den (noch) vorhandenen Lebensmöglichkeiten orientiert. So hilft die Arbeit, sich einzurichten in einer Welt, die manchem als unwirtlicher Ort vorkommt und nicht ausreichend Lebensplätze zur Verfügung stellt. Im Kern ist Biografiearbeit immer auf die Zukunft gerichtet. Indem das Vergangene wahrgenommen wird, werden Begründungen ermöglicht, warum Zukunft lebenswert ist.

## Gesellschaft

Es wäre allerdings eine Verkürzung von Biografiearbeit – und leider stellt man dies in der Literatur immer wieder fest – das Leben auf den individuellen Raum zu reduzieren. Damit verkäme Biografiearbeit zu einer Methodik innerhalb von Beratung oder Therapie, bestenfalls ein Instrument der Selbsterfahrung.

Biografiearbeit kann mehr: Sie bringt die individuellen Prozesse des Lebens in einen Sinnzusammenhang mit den gesellschaftlichen Entwicklungen – seien sie ökonomischer oder politischer Art. Sie bezieht die Familie, Freunde und Ahnen mit ein, erkennt die Wohnung oder das Lebensquartier nicht als zufällige „Location“ der Existenz, sondern als Gestaltungsausdruck einzelner Lebewesen. Die Gesellschaft beeinflusst die Existenz, die Existenz hat Einfluss auf die Gesellschaft.

Gelungene Biografiearbeit bezieht deshalb immer auch das gesellschaftliche Umfeld mit ein. Es wird genutzt, um zu erklären, zu verstehen und die jeweiligen Verzweigungen des Lebens begründbar zu machen. Das Umfeld hat darüber hinaus einen sehr wesentlichen Trigger-Charakter: Indem ich die großen Daten der Gesellschaft erinnere, erinnere ich mich auch an das, was sich individuell zu bestimmten Zeitpunkten im eigenen Leben ereignet hat.

Nach dem 9. November 1989 war für viele Menschen vieles anders geworden. Die Änderungen bezogen sich nicht allein „auf die blühenden Landschaften“, sondern auf die Umdeutung von Lebensgeschichten und die Anpassung von Lebensgewohnheiten. Die Umwertung des Lebens war nicht den großen Feiern und Proklamationen geschuldet, nicht einmal den hochemotionalen Akten (Grenzöffnung), sondern den unmerklichen Einflüssen des Alltags, der Veränderung der Lebensumwelt und einer gesellschaftlichen Hierarchisierung, die auf der einen Seite willkommen, auf der anderen Seite demütigend erlebt worden ist. Viele Biografien wurden gebrochen, auch und vor allem, weil der Gesellschaftsprozess mit rasanter Geschwindigkeit vollzogen wurde. Die Seelen kamen nicht mehr nach. Das Verwertungsinteresse des Kapitals ermöglichte keine Rücksicht. Die Integration des Umbruchs konnte erst viel später – nach dem Prozess des Ausblendens, Verdrängens, der Neueinrichtung – folgen.

Kollektive Biografiearbeit hätte das Anerkenntnis des bedrohlich Fremden bewirken können. Sie wäre zur Stärkung des Selbstwertes gegenüber einem mächtigen bzw. schwachen und gekränkten Partners geworden. Die vielen Einzelbiografien sind gesellschaftlich gesehen der Schatz, aus dem sich die kollektive Biografie entwickelt und ständig verändert. Deutschland ist ohne BRD und DDR nicht denkbar, nicht verstehbar. Damit sind nicht so sehr die Systeme, sondern mehr die Menschen mit ihren Lebensgeschichten zu verstehen, die den neuen, manchmal gemeinsamen, Alltag prägen.

## Teilbiografien

Biografisch zu verstehen, bedeutet, das Ganze zu wahrzunehmen und es gleichzeitig in seine Teile aufzulösen, damit es sichtbarer, verstehbarer, integrierbarer wird. Die Biografie des Menschen ist zerlegbar in viele Einzelfacetten, Lebensthemen, Zeitkontinuen oder Erfahrungsfelder.

Sozialbiografie, Kulturbioografie, Leibbiografie, Ökobiografie, Glaubensbiografie oder Bildungsbiografie betrachten die Biografie aus einem spezifischen Winkel heraus. In diesen Teilbiografien findet sich immer auch das Ganze. Die Bildungsbiografie kann man nicht von ihrem sozialen Umfeld oder ihrer Kultur trennen. Die Leibbiografie dürfte immer in engen Wechselwirkungen zur Glaubensbiografie stehen.

Wir differenzieren, damit wir besser verstehen. Wenn aber die Differenzierung lediglich Diversifikation ist, die das Unterschiedliche betont, dann haben wir das Leben zerteilt. Biografiearbeit muss das durch Differenzierung Geteilte wieder zu einem Gesamtbild fügen und ermöglichen, dass der Mensch mehr ist als seine einzelnen Erinnerungen. Die „Teilbiografien“ sind nur unterschiedliche Sichtweisen auf dieselbe Person.

## Keine wissenschaftliche Disziplin

Biografiearbeit ist keine eigene Wissensdisziplin, keine Wissenschaft. Sie bedient sich der Wissenschaften insbesondere dann, wenn diese praxisorientiert ist.

Biografiearbeit hat kein geschlossenes Methodensystem, ist auch keine Übermethode, sondern fokussiert Methoden, die auch in anderen Kontexten nutzbar sind, auf die Lebensgeschichte des Menschen.

Biografiearbeit wird hier nicht als Fachrichtung, als Unterrichtsfach verstanden, ist kein eigener Therapie- oder Beratungsansatz. Biografiearbeit wird hingegen verstanden als interdisziplinärer Ansatz, der quer zu den Themen, Feldern, Settings und Situationen steht.

Biografiearbeit ist eine fokussierte Art des Schauens, Reflektierens, Aktualisierens – eine von vielen Weisen, Leben zu betrachten.

Biografiearbeit ist nichts Beliebiges: Indem sie durchdringt, je nach Verwendung und Notwendigkeit verschiedene Tiefen und Verbindlichkeiten erreicht, kann sie zu dem beitragen, was uns in einer aufgeteilten, arbeitsteiligen, abgeschotteten, manchmal fremd erscheinenden Welt fehlt: Integration.

# Können und Wollen

## Biografische Kompetenz

Biografische Arbeit braucht biografische Kompetenz und eine geklärte, authentische Haltung gegenüber dem Erinnernden.

„Haltung ist die Art und Weise, wie wir uns zu uns selbst und zu unserer Umwelt in Beziehungen bringen“, so Roswita Königswieser. In unserer Haltung wird deutlich, wie wir denken und fühlen, was wir für richtig halten (wahr-nehmen) und was wir als falsch bewerten. Haltung ist ein Konstrukt, das jeder Mensch entwickelt und das wesentlich seine Identität und Zuwendungsfähigkeit ausmacht. Haltung operationalisiert sich in fast all unseren Verhaltensweisen. Sie macht uns kenntlich in jeder Art der Kommunikation. Wir können in unserer Haltung nur dann authentisch sein, wenn wir unsere eigenen Stärken und Schwächen annehmen, achtsam uns selbst gegenüber sind. Wer sich selbst hasst, mit dem Schicksal hadert oder zu viel Ungeklärtes herumträgt, der wird kaum eine angemessene Beziehung zu anderen Menschen aufbauen können. Wenn wir nicht neugierig auf unsere eigene Geschichte sind, warum sollten wir dann offen sein für die Erinnerungen anderer?

### Fachliche Fähigkeiten

Biografische Kompetenz bedarf fachlicher Fähigkeiten, die die Haltung „einkleiden“. Fachliche Kompetenzen können im Rahmen der Ausbildungen erworben worden sein: Therapie, Beratung, Pflege, Pädagogik, ggf. Theologie oder durch spezifische Weiterbildungen, die von unterschiedlichen Trägern in unterschiedlicher Qualität angeboten werden. Fachliche Fähigkeiten entstehen aber auch aus den jeweiligen Lebenszusammenhängen, aus Erfahrungen und eigener Praxis.

### Selbstkompetenz

Biografische Kompetenz gründet auf den Umgang mit der eigenen Biografie. Wer sich der eigenen Vergangenheit nicht gestellt hat, nicht die Freuden und Leiden der Erinnerung erfahren hat, wie will dieser kompetent mit Menschen in Krisen- oder Übergangssituationen arbeiten, wie die Impulse verstehen, die er in der Arbeit erhält?

Selbstkompetenz erwirbt man durch Selbsterfahrung und Fortbildung. Selbstkompetenz wird dadurch aufgebaut, indem man offen ist für die Erinnerungen anderer und sie in Zusammenhang bringen kann mit der eigenen Biografie. Entwickelt wird sie durch einen Kommunikationsstil, der nicht verengt, sondern weitet. Sie entsteht durch Neugier und Klärung der eigenen Bilder und Vorurteile.

## **Nähe und Distanz**

Arbeit mit Menschen benötigt Nähe und Distanz. Die Herstellung dieser Distanz ist eine fachliche Qualifikation, die durch entsprechende Versachlichung von Themen erreicht wird. Wahrgenommen werden dann eher Phänomene und Symptome und nicht die persönliche Betroffenheit. Indem Abstand zur Person gewahrt wird, wird ein Blickwinkel möglich, der jenseits der Möglichkeiten des Gegenübers liegt. Distanz entsteht auch durch die angemessene Anwendung des Methodenrepertoires.

Fähigkeit zur Nähe hingegen ist eine Begabung, ein Charisma. Diese Begabung kann man entwickeln, versuchen, üben, wird sie aber im technischen Sinne nicht erlernen können. Sie wird dadurch gegeben, indem die eigene Lebensgeschichte Berührbarkeit und Mitleidensfähigkeit ermöglicht hat und der Egozentrismus begrenzt wird. Sie drückt sich aus durch eine entspannte Haltung, die weniger auf die eigenen Reflexe und Trigger reagieren muss, sondern sich auf das Gegenüber einlassen kann.

Ob das Verhältnis von Nähe und Distanz angemessen ist, kann in der Regel im kollegialen Austausch, in der Kollegialen Beratung, in Intervisionen oder Supervisionen beobachtet, überprüft und auch geübt werden.

## **Entspanntes Zuhören**

Viele Menschen haben die Erfahrung gemacht, dass ihnen nicht zugehört wird oder dass das Gehörte missbraucht wird, um von eigenen Erfahrungen oder Erlebnissen zu sprechen. Wer biografisch arbeitet, schenkt Zeit und Entspannung. Aus dieser inneren Haltung heraus ermöglicht man dem Erinnernden, die Vergangenheit zu aktualisieren.

## **Neugier**

Biografisch zu arbeiten bedeutet, Interesse (d.h. „teilhaben“) zu haben. Interesse kann nicht künstlich hergestellt werden, sondern muss aus der Person kommen. Nicht alles an meinem Gegenüber muss interessant sein. Aber jeder

Mensch trägt einen unverwechselbaren Teil in sich, der entdeckt werden kann – vorausgesetzt, er wird durch Neugierverhalten hervorgehoben.

## **Wertschätzung**

Für kaum ein Verhalten sind Menschen empfänglicher als für das der Wertschätzung. Wertschätzung gelingt, wenn der Teil des Gegenübers identifiziert wird, zu dem Nähe verspürt wird, der Achtung z. B. vor einer Leistung, ein Erleben einflößt. Abschätziges Verhalten wird von nahezu allen Menschen mit feinem Sensorium registriert.

## **Korrekturfähigkeit**

Zur Authentizität gehört es, auch angemessen korrigieren zu können, wenn eine Information falsch ist, eine Interpretation fehl geht. Eine solche Korrektur kann schmerzhaft sein, da sie bislang Klares infrage stellt. Einfühlsam Verschiebungen der Wahrnehmung anzuregen, ist eine Kunst und eine Notwendigkeit, die nur dann gelingt, wenn man selbst zu Korrekturen fähig ist.

## **Ganzheitlich verstehen**

Alles ist in allem (holistisches Prinzip). Wer biografisch arbeitet, hilft, in den einfachen Vollzügen des Lebens die ganze Geschichte zu entdecken. Das Leid des Krieges zeigt sich nicht nur in Schilderungen der Schlachten, sondern auch im Trennungsschmerz eines jungen Paares. In der einzelnen Begebenheit spiegeln sich Zeitgeschichte und gesellschaftliche Kontexte.

## **Humor**

Das Leben ist voller Tragik und voller Komik. Erinnerungen gelingen dann, wenn die Balance zwischen beidem entdeckt wird und mit Heiterkeit auf die Zeiten der Existenz geschaut werden kann, die belastet waren. Wer über Unglück nicht auch lachen kann, tabuisiert. Jede Tragödie hat einen Komödien-Anteil.

## **Trauern und leiden**

Trauern zu können und Leiden anzunehmen, gehört zu den wichtigsten Haltungen der Menschen. Dem Schmerz muss Ausdruck gegeben werden, um

Versteinerungen zu verhindern. Biografisch Arbeitende müssen sich um diese Haltung bemühen und mit-leiden können. Der Schmerz wird für eine bestimmte Zeit gemeinsam gefühlt oder geteilt und dadurch ertragbarer.

## **Rückmeldung**

Nur Zuhören, nur Strukturieren oder Vorgeben reicht in vielen Situationen nicht. Menschen, die aus ihrem Leben berichten, wünschen sich meistens eine Reaktion – sei es als Bestätigung, Korrektur oder als nachgereichte Absolution. Rückmeldung bedarf aber immer der „Erlaubnis“. Nur wenn die Sicherheit besteht, dass die Rückmeldung angenommen werden kann, ist sie sinnvoll.

## **Perspektiven öffnen**

Viele Menschen sind befangen in ihrer Eindimensionalität. Ihnen haften die immer gleichen Erzähl- und Erklärungsmuster an. Biografisch Arbeitende haben die Aufgabe, den Horizont zu öffnen und das bislang nicht Denkbare zumindest für möglich zu halten. Dem dient auch das Reframing: Ein bekanntes Phänomen, eine bekannte Sichtweise wird in einen neuen bislang nicht entdeckten oder gekannten Rahmen gestellt.

## **Sich ethisch angemessen verhalten**

Biografarbeit bedarf einer ethische Grundhaltung: Vertrauen, Verschwiegenheit, Einverständnis. Das Gegenüber ist kein Objekt, sondern Subjekt der eigenen Geschichte. Nur der Erinnernde darf über die Verwendung seiner Erinnerung verfügen.

Biografische Kompetenz zeigt sich in vielen Qualifikationen und Facetten. Sie kann trainiert, geübt oder gelernt werden, braucht immer die Offenheit und die Gabe der Einlassung. Die gelingt dem, der sich seiner eigenen Lebensgeschichte genähert hat.

# Siegersgeschichten und Selbstabwertungen

## Männliche und weibliche Biografiearbeit

Gibt es weibliche und männliche Biografiearbeit? Hinsichtlich der Methoden und Arbeitsfelder vermutlich nicht, wohl aber hinsichtlich der je unterschiedlichen Lebenszusammenhänge. Sicher reagieren Männer und Frauen auf Methoden tendenziell unterschiedlich, da sich Methoden zur wirksamen Entfaltung auf den jeweiligen Lebenskontext beziehen lassen müssen. Allerdings haben „weibliche“ Methoden auf Männer ebenso Wirkung wie „männliche“ Methoden auf Frauen. Sie rühren je unterschiedliche Erfahrungen an und evozieren so unterschiedliche Verhaltensweisen.

Wie männlich oder weiblich Biografiearbeit ist, wird stärker von den Akteuren und weniger stark von den eigentlichen Settings oder Methoden gesteuert. Ein männlicher Therapeut oder Seminarleiter ruft andere Reaktionen hervor als eine weibliche. Weil dies so ist, empfiehlt sich in vielen Settings die Leitung durch bzw. Kooperation von Mann und Frau. Insbesondere im Bereich der Paarberatung scheint dies oft unabdingbar. Wichtig ist, als biografisch Arbeitender zu beobachten, wie Methoden und Settings wirken.

Wer Bildungsarbeit mit gemischtgeschlechtlichen Gruppen macht, wird schnell feststellen, dass es geschlechtsspezifische Reaktionen gibt. Männer interpretieren ihre Lebensgeschichten tendenziell aufwertend. Sie feiern eher die gelungenen Ereignisse und neigen dazu, das eigene Leben als „Siegersgeschichte“ zu interpretieren, die stattgefundenen Versagenssituationen als fremdverursacht zu erzählen. Ihre Lebensgeschichte kennt „Schicksal“, weniger aber individuelles Versagen.

Frauen, insbesondere älterer Generationen, interpretieren ihre Lebensgeschichten tendenziell abwertend. Sie neigen dazu, das eigene Leben als nicht wirklich wichtig oder mitteilenswert zu betrachten. Deutlich stärker als Männer werten sie Versagen als eigenes Versagen. Diese Reaktionen scheinen dann besonders ausgeprägt zu sein, wenn die eigene Arbeit vor allen Dingen durch Familienarbeit bestimmt war. In der Biografiearbeit

drückt sich so auch das Verhältnis von bezahlter und unbezahlter Arbeit aus.

Biografiearbeit in gleichgeschlechtlichen Gruppen hingegen verändert die Reaktionen. Aus den Siegergeschichten der Männer werden häufig Konkurrenzgeschichten. Die Männer mit geringerem Gruppenstatus übernehmen dann die „weibliche Selbstabwertung“. Es zählt das öffentlich Anerkannte und Geleistete.

Frauen hingegen scheinen sich schneller zu verständigen und eine solidarische Basis zu finden, die weniger konkurrenzorientiert ist – sieht man von der Sondersituation ab, wenn Frauen mit und Frauen ohne Kinder in der Gruppe sind. Die Erfahrung von Familienarbeit verführt offenbar weniger zum Vergleich und mehr zum Nachfühlen und Mitempfinden.

Sondersituationen ergeben sich bei der Biografiearbeit mit Paaren. Hier werden die eigentlichen Lebensthemen schärfer gegeneinander gesetzt („Du hast nie den Haushalt gemacht!“ – „Ich hatte eine 50 Stundenwoche und musste mich um die Karriere kümmern.“). Dadurch entstehen männliche und weibliche Blickwinkel auf die je eigene bzw. fremde Biografie.

Wer biografisch arbeitet, erlebt, dass Frauen in der dritten Lebenshälfte offenbar deutlich mehr Energie zu mobilisieren wissen als Männer. Es scheint, als wenn sie vor einem neuen Lebensabschnitt stehen, der als gestaltungsfähig erlebt wird. Leben erscheint als Lust und Chance.

Männer wirken hingegen häufig desorientierter und vermitteln sich und anderen das Gefühl, die letzten Jahre oder Jahrzehnte einflusslos bewältigen zu müssen. Leben erscheint als fremde Last und manchmal sogar als Zumutung.

Gerade in der Unterschiedlichkeit männlicher und weiblicher Reaktionen liegt die Chance für eine fruchtbare kompensatorische Arbeit. Männer können lernen, dass weniger Konkurrenz mehr Verständnis bedeutet. Frauen können lernen, dass Aufwertung der Lebensleistung mehr Zufriedenheit ermöglicht.

Natürlich sind diese Beschreibungen zunächst typologisch. Wenn mehr Menschen Erwerbs- und Familienarbeit erlebt und geteilt haben werden, werden sich auch die biografischen Blicke auf das eigene Leben verändern: Geschlechtsspezifisches verliert an Bedeutung.

# Gast in den Erinnerungen anderer

## Ethische Haltungen

Ergänzend zu den ethischen Standards der jeweiligen Professionen (Therapeut/innen, Berater/innen etc.) sollen im Folgenden einige ethische Haltungen dargestellt werden, die für Biografiearbeit von besonderer Bedeutung sind.

### **Biografiearbeit geschieht freiwillig**

Was allzu selbstverständlich klingt, ist nicht immer selbstverständlich. Wer biografisch arbeiten will, muss die Bedingungen deutlich machen, unter denen und mit denen er oder sie arbeiten will. Wer sich zu einem Bildungsseminar anmeldet, will nicht an einer Selbsterfahrungsgruppe teilnehmen. Wer Beratung sucht, hat sich nicht für Therapie entschieden. Der Einzelne entscheidet für sich, was er will und was ihm gut tut.

Der biografische Arbeitende kann stützen, nicht aber überreden, überfordern oder gar übertölpeln.

### **Biografiearbeit schützt Grenzen**

Nahezu jeder Mensch hat ein gesundes Gespür dafür, wie belastbar er bei welchem Thema oder welchem Ereignis ist. Diese definierten Grenzen dürfen durch einen Zweiten nicht ausgeweitet werden, sondern bedürfen der deutlichen Achtung. Neben der ethischen Bedeutung dieses Prinzips, gibt es auch eine pädagogische Notwendigkeit: Werden Grenzen übertreten, werden diese reaktiv meistens enger gezogen. Geachtete Grenzen hingegen weiten sich.

### **Biografiearbeit bedenkt die Qualität von Zeitbeziehungen**

Die meisten Settings in der Biografiearbeit konstruieren Zeitbeziehungen: der Workshops dauert nur ein Wochenende, die Beratung ist auf sechs Stunden begrenzt oder das Projekt nach drei Monaten beendet. Auch in den