



Leseprobe aus Kaya, Von Frau zu Frau,  
ISBN 978-3-7799-6731-6 © 2023 Beltz Juventa in der  
Verlagsgruppe Beltz, Weinheim Basel  
[http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/  
gesamtprogramm.html?isbn=978-3-7799-6731-6](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-7799-6731-6)

# Inhalt

Vorwort	7
Aufbau des Buchs	9
<b>Teil I: Theoretische Überlegungen</b>	
Einführung	12
Biografiearbeit aus weiblicher Perspektive	15
Was Biografiearbeit (von und mit Frauen) bewegen kann	15
Was ist unter Biografiearbeit aus weiblicher Perspektive zu verstehen?	18
Weshalb Biografiearbeit von Frauen mit Frauen?	19
Unter Frauen: Begegnungsmöglichkeiten in der Biografiearbeit	20
<b>Teil II: Praxisprojekte</b>	
Vorstellung der Beiträge	25
Einzigartig Ich! – Biografiearbeit mit jugendlichen Mädchen <i>Birgit Lattschar</i>	28
Durch dick und dünn: Frauenfreundschaft erleben <i>Erika Ramsauer</i>	43
Wurzeln spüren, standhaft Frau sein: Tanzend in Balance finden <i>Beate Hanke</i>	56
Den eigenen Weg finden: Persönlichkeitsentwicklung in der Ausbildung <i>Kathrine Bader</i>	68
In die Wiege gelegt: Muttersein reflektieren <i>Teresa A. K. Kaya</i>	84
Erzählcafé Geburt: Geburtserfahrungen teilen <i>Gerit Sonntag</i>	97

Dem Leben auf der Spur: Lebensbücher gestalten	105
<i>Sylvia Dellemann</i>	
Frauen machen etwas Sinnvolles – Männer Karriere?	
Biografiebasiertes Coaching mit Frauen	122
<i>Renée Seehof</i>	
Oma trotz Corona: Krisenkompetenz im besten Alter	139
<i>Cornelia Coenen-Marx</i>	
Wie wir wurden, was wir sind: Im Ruhestand	
Erinnerungsschätze heben	154
<i>Ildiko Mumm</i>	
Die unverlierbaren Toten: Mit Biografiearbeit durch die Trauer	165
<i>Silvia Ruhland</i>	
Heilsame Begegnungen unter Frauen – ein Resümee	178
Literaturhinweise	180
Über die Autorinnen	182

## Vorwort

Weibliche Lebenswege haben mich schon als Mädchen interessiert. An der Wand im Wohnzimmer meiner Großeltern hingen Schwarz-weiß-Fotos der Familie, die ich gerne betrachtete. Mittendrin eine Aufnahme meiner Urgroßmutter, umringt von ihren drei Töchtern. Stundenlang konnte ich meiner Großmutter dabei zuhören, wie sie von ihrem Leben als Nesthäkchen und jüngste von drei Schwestern erzählte. Gemeinsam gingen wir auf Spurensuche, recherchierten den Familienstammbaum und notierten die Namen der zahlreichen Vorfahren. Erstaunlich fand ich stets, wie unterschiedlich die Frauen in meiner Familie gelebt haben und welche Lebenswege sie einschlugen – ob bewusst gewählt oder entlang herrschender Konventionen. Mir war früh klar: Eine Frau zu sein, das bedeutete lange Zeit für viele vor allem, sich dem Patriarchat unterzuordnen und zu tun, was der Vater, der Ehemann oder die Gesellschaft von Frauen eben erwartete. Das heißt, die Frau war in ihrer Rolle des Lebens bis – relativ gesehen – vor Kurzem stark eingeschränkt. Hochzeit, Kinder und Ehe waren neben der Entscheidung für ein geistliches Leben als Nonne oder Diakonisse häufig die einzigen Optionen der Lebensgestaltung für Frauen. Frauen, die es anders machten, waren die Ausnahme und fielen auf, sie „fielen aus der Rolle“.

Bis heute sind diese Muster in weiblichen Biografien nicht von der Hand zu weisen. Grundlegende Fragen sind: Wer bin ich als Frau? Welche (gesellschaftlichen, ökonomischen, sozialen etc.) Erwartungen werden an mich als Frau gestellt und wie gehe ich mit ihnen um? Welche Wünsche habe ich? Wie kann ich diese äußern?

Das Ringen um Antworten auf diese Fragen ist ein fortlaufender Begleiter meines Lebensweges und tief in meiner Biografie verwurzelt. Aufgewachsen als einzige Tochter einer Mutter, die als erstes Mädchen der Familie das Gymnasium besuchen durfte und im Bücherregal Literatur von Simone de Beauvoir und Alice Schwarzer stehen hatte, beschäftigte ich mich in meinem grundständigen Studium intensiver mit (internationalen) Theorien von Gender und Geschlecht. Das Interesse an geschlechterspezifischen Perspektiven habe ich nie verloren und verfolge im wissenschaftlichen Kontext gespannt Ansätze, wie den von Margrit Brückner, die Gender als Kategorie durchgängig in der Sozialen Arbeit verortet, betrachtet und diskutiert (vgl. beispiels-

weise Brückner 2013: Professionalisierung und Geschlecht im Berufsfeld Soziale Arbeit, in: die hochschule 1/2013, S. 107–192).

In meiner beruflichen Tätigkeit als Frau, die unter anderem Biografiearbeit mit Frauen(gruppen) macht, habe ich viel über diese soziale Zusammensetzung nachgedacht und schätze diese Form der Begegnung sehr. Mit meinem Kollegen Hans Kahlau, der sich seit vielen Jahren intensiv mit Männerarbeit beschäftigt, stehe ich in regem Austausch und wir stellen immer wieder Parallelen in unseren Erfahrungen fest: Im geschlechtsspezifischen Rahmen ist auch, aber nicht nur Raum für Methoden, die den Blick gezielt auf die Geschlechterbiografie lenken. Daneben lassen sich bei der Betrachtung von unterschiedlichen Aspekten der Biografie oftmals ähnliche Lebenserfahrungen feststellen, Erinnerungen an Situationen und Erlebnisse, die wir in unserer geschlechtlichen Rolle durch gesellschaftliche Konventionen gesammelt und gemacht haben. Aber auch Angebote, die sich nicht explizit auf Frauen richten, werden erfahrungsgemäß häufig ausschließlich oder mehrheitlich von Frauen wahrgenommen. Daher sind Anbieter\*innen von Biografiearbeit nicht selten sowieso unter Frauen.

Erstaunt habe ich festgestellt, dass trotz dieser Konstellation Frauen als Adressatinnen in der Fachliteratur rund um Biografiearbeit bisher nicht exklusiv angesprochen wurden. Das ändern meine Kolleginnen und ich mit diesem Praxishandbuch aus weiblicher Perspektive.

Ich freue mich sehr, zahlreiche Autorinnen mit einem reichhaltigen Fundus an Praxiserfahrung für diesen Band gewonnen zu haben. Die vorgestellten Praxisprojekte bilden einen Ausschnitt der großen Vielfältigkeit der Angebote ab, die in der Biografiearbeit mit Frauen(gruppen) möglich sind. Mein Dank gilt daher vor allem allen Beitragsautorinnen, die sich bereiterklärt haben, an diesem Projekt mitzuwirken, und in ihrem Praxisalltag das Leben von so vielen Frauen bereichern.

Den Leser\*innen wünsche ich eine interessante, wertvolle Lektüre, die den Blickwinkel weitet und den einen oder anderen Gedanken anstößt.

Teresa A. K. Kaya  
Heidelberg, im April 2022.

## Aufbau des Buchs

Wie bereits im Vorwort erwähnt, gibt dieses Buch vor allem konkrete Einblicke in die Praxis einer Biografiearbeit von Frauen mit Frauen. Es ist in zwei Teile aufgegliedert, wobei der Schwerpunkt auf dem zweiten, dem Praxisteil, liegt.

Im ersten Teil finden sich wichtige Vorüberlegungen, die auf die Praxisbeispiele im zweiten Teil hinführen und den theoretischen Rahmen bilden.

Die Einführung gibt zunächst einen Abriss, wie das Interesse an Frauen und ihren Lebensentwürfen im Laufe der Zeit in den wissenschaftlichen Fokus gerückt ist und sich seither entwickelt hat. Des Weiteren wird die Frage aufgeworfen, inwiefern der gezielte Blick auf Frauen(gruppen) in der heutigen Zeit eine bedeutsame Berechtigung und Funktion hat.

Daran schließt die Darlegung weiblicher Perspektiven auf Biografiearbeit an. Zunächst liegt der Fokus auf den Möglichkeiten und Rahmenbedingungen von Biografiearbeit. Anschließend wird erläutert, was unter Biografiearbeit aus weiblicher Perspektive zu verstehen ist. Darauf folgen Begründungen für eine explizite Betrachtung von Biografiearbeit von Frauen mit Frauen. Abschließend werden mögliche Begegnungsräume von Biografiearbeit unter Frauen erschlossen.

Die insgesamt elf ausgewählten Projekte werden im zweiten Teil vorgestellt und sind in Bezug auf gewählte Settings, Altersgruppen und Methoden divers gestaltet. Die Formate reichen vom Erzählcafé über die Arbeit am individuellen Lebensbuch bis hin zu Biografiearbeit one-by-one, z. B. in Coachingsituationen. Sie bilden weiterhin thematisch die unterschiedlichen Lebensphasen in weiblichen Lebensläufen ab. Vom Mädchen über die Mutter bis zur Witwe nehmen uns die Autorinnen mit in das Leben der Frauen.

Damit ist dem Ziel Rechnung getragen, professionell angeleitete Biografiearbeit von Expertinnen für weibliche Adressatinnen zu bündeln und sichtbar zu machen. Multiplikatorinnen und Anbieterinnen von Biografiearbeit dürfen Einblicke nehmen in Besonderheiten und mögliche Ansätze in diesem Bereich.



# Teil I: Theoretische Überlegungen

## Einführung

Das wissenschaftlich fundierte Interesse und damit ein – wenn auch methodisch wie theoretisch pauschalisierendes – Sichtbarmachen der Lebenssituationen von Frauen setzte in den 1970er Jahren mit den feministischen Forschungsansätzen ein (vgl. Gregor/Ruby 2018, S. 234). Schnell kam der Begriff „Frauenforschung“ auf, der in seiner Eindimensionalität zeigt: Im Zentrum standen Diskriminierung und Ungleichheitsbehandlungen von Frauen.

Erst im Laufe der Jahre kommen Zweifel an der dichotomen, also zweigeteilten, Betrachtung von Mann und Frau und am Verständnis von (biologischem) Geschlecht auf. Die Idee, zwischen sozialem (Gender) und biologischem Geschlecht (Sex) zu unterscheiden, brachte Judith Butler u.a. mit ihren Veröffentlichungen „Gender Trouble: Feminism and the Subversion of Identity“ 1990 und „Undoing Gender“ 2004 ins Wanken. Butler macht den Raum auf außerhalb einer Zweigeschlechtlichkeit und sieht keinen zwingenden Zusammenhang mehr zwischen körperlichen Geschlechtsmerkmalen und sozialer Geschlechtsidentität. Mit der Infragestellung der Kategorie Frau und einem Paradigmenwechsel weg von einer „Frauen-“, hin zur „Geschlechterforschung“ und einer völligen Auflösung dichotomer Geschlechtlichkeit in den „Queer Studies“ gingen große Diskussionen einher. Denn selbst, wenn die Dichotomie „Mann – Frau“ theoretisch dekonstruiert wird (bzw. werden kann), wird eben diese in der Praxis gesellschaftlichen Zusammenlebens konstatiiert und hat entsprechend konkrete Folgen.

Essenziell für diese Prozesse der Hervorbringung von Geschlecht ist dabei die Rolle der verbalen (und non-verbalen) Kommunikation. Das heißt, wir „kommunizieren als Männer und als Frauen – und bringen uns doch erst in dieser Kommunikation als Männer und als Frauen hervor.“ (Ayaß 2008, S. 19) Es liegt nahe, dass Frauen unter sich „anders“ kommunizieren, als wenn Männer dabei sind. Einerseits gibt es Geschlechterunterschiede in der Kommunikation, andererseits werden diese erst in kommunikativen Prozessen hergestellt. Frauen, die unter sich kommunizieren, sich begegnen und in Austausch treten, eine Gruppe bilden – das hat eine lange Tradition, die bis heute existiert. Frauengruppen waren und sind in unserer Gesellschaft vielfach institutionalisiert. Geschlechtsspezifische Trennungen bestehen auf unterschiedlichen Ebenen und in verschiedenen Strukturen. Angefangen bei getrennten Sanitär-

anlagen über geschlechterbezogene Umkleidekabinen bis hin zu gesonderten Parkplätzen für Frauen im Parkhaus prägen sie unseren Alltag als Menschen, die bereits bei der Geburt bis vor kurzem einem biologischen Geschlecht zugeordnet – und dieser Entscheidung entsprechend notfalls auch physisch angeglichen – wurden. Daneben gibt es viele Kategorien, die Menschen in Gruppen einordnen, z. B. nach deren Familienstatus. Bei Frauen wären das entsprechend Rollen wie Ehefrau, Mutter, Alleinerziehende und Alleinstehende. Es scheint fast, als wollten diese Einordnungen den immer stärker flexibilisierten Identitäten entgegenwirken. Nie waren unsere Lebenswege individueller gestaltbar als im heutigen Zeitalter. Jedoch finden sich allzu häufig und den Männern in Zahlen deutlich überlegen Frauen in sozialen Differenzkategorien<sup>1</sup>, wie Migration oder Armut, wieder. Frauen gehören nach wie vor zu den marginalisierten Gruppen in einem vornehmlich patriarchalen Machtgefüge und das ist kein gesellschaftliches Geheimnis, wie zahlreiche Berichte aus Wissenschaft und Journalismus zeigen. In den Medien wie in der Politik wird seit Jahrzehnten immer wieder über Benachteiligungen, z. B. auf dem Arbeitsmarkt und aktiv gegensteuernde Maßnahmen, wie bspw. die Frauenquote, teils heftig und emotionsgeladen, diskutiert. Das zeigt deutlich: Frauen gelten als eine von Ungleichheitsbehandlung betroffene Gesellschaftsgruppe.

In Zeiten der Corona-Pandemie mit all ihren Auswirkungen wurde dies zuletzt schmerzlich bestätigt. Frauen übernahmen einerseits den Großteil der unbezahlten Care-Arbeit, zu der von einem Tag auf den anderen auch die Kinderbetreuung und das Homeschooling zählte. Zudem waren Frauen in hohem Maße häuslicher Gewalt ausgesetzt (vgl. u. a. Amarel/Endl-Geyer/Rainer 2020). Rund um das Thema Geburt und Gebären verzeichneten Institutionen, wie MotherHood e. V. erhöhte Belastungen durch vermehrte Unsicherheit im Blick auf unterschiedliche Handhabung der Schutzmaßnahmen, z. B. das Kreißsaalverbot für den/die Partner\*in oder das Tragen einer Schutzmaske unter der Geburt (vgl. MotherHood e. V. 2022).

Viele sind sich einig: In Sachen Gleichberechtigung und -stellung ist Luft nach oben. Ein Ansatz angesichts oftmals viel zu kurz greifender politischer Maßnahmen ist es, Frauen zu „empowern“, sie in ihrer Lebensbewältigung zu stärken.

---

1 Differenzkategorien beschreiben Gruppen, in die Menschen aufgrund von häufig hierarchisierenden Merkmalen eingeordnet und untereinander abgegrenzt werden. Synonym steht häufig der Begriff Ungleichheitskategorie.

Wie wir unser Leben bewältigen, ist von vielen Faktoren abhängig. Nach Lothar Böhnisch ist die „psychosoziale Handlungsfähigkeit“ (Böhnisch 2018, S. 25) der Menschen durch eine Suche nach „erreichbaren Formen sozialer Integration“ (ebd., S. 26) gekennzeichnet. Böhnisch sieht dabei als maßgeblichen Faktor das Geschlecht an, das nicht nur die Lebenssituation an sich, sondern auch die jeweilige Bewältigungsstrategie beeinflusst (vgl. ebd., S. 28). Frauen tendieren demnach dazu, nach innen gerichtete Bewältigungsstrategien zu wählen, die Probleme also eher bei sich und in ihrem Umfeld zu suchen und dementsprechend eher in die Selbstreflexion zu gehen, bspw. durch die Arbeit an und mit der eigenen Biografie. Angebote von Biografiearbeit, die Raum für Austausch über Erfahrungen bieten, eröffnen die Chance, sich über Kraftquellen bewusst zu werden.