Hans Georg Ruhe

Hinweis: Es handelt sich um mein **Redemanuskript**,

das während des Vortrags etwas verändert/gekürzt

und nach dem Vortrag nicht redigiert wurde.

**Ev. GemeindeAkademie Blankenese**

Ev.-luth. Kirchengemeinde Blankenese

28. März 2018

**Auf den Spuren des Lebens**

Biografiearbeit als Methode und Haltung

***[Vorab: Durchlaufende Zitatensammlung]***

**Begrüßung**

Sie sind heute Abend, meine Damen und Herrn, in diesen Saal gekommen und Sie haben auf Ihren Stühlen Bildkarten vorgefunden. Das Foto mag Sie an Menschen erinnern, an Situationen, an Ähnliches, das Sie erlebt haben. Es hat in Ihnen Widerspruch oder Zustimmung entstehen lassen, angeregt. Der Text hat vielleicht ergänzt, erweitert, Widerspruch herausgefordert.

Sie haben sich vielleicht mit der Nachbarin ausgetauscht, Eindrücke wiedergegeben, Fragen gestellt, Unverständnis geäußert oder Gemeinsamkeiten festgestellt. In Ihnen wurde etwas angeregt - angetriggert. Sie haben eine Beziehung zu Ihrem Leben, Ihrer Lebenserfahrung, Ihrer Biografie hergestellt oder vom Nachbarn herstellen lassen. Auf solche und andere **Trigger** in der Biografiearbeit werden wir im Laufe des Abends zurückkommen.

**Entschlüsselbare Zeichen**

Auf der Suche nach entschlüsselbaren Zeichen in einer immer unübersichtlicher werdenden Welt,

die zwischen Globalisierung und Individualisierung pendelt, den einzelnen als Konsumenten über alles, alle Facetten der Ökonomie aber zunehmend über einzelne stellt,

das Individuelle betont und das Kollektive verpönt,

scheint es einen sich ständig erneuernden Bedarf an Orientierung, Verortung und Sinn zu geben.

**Sinn und Verortung**

Die alten Sinngeber werden immer weniger wahrgenommen oder fast karikierend als Denkkonstrukte der Vergangenheit abgehakt: Gebundene Religiösität *(Kirchen)*,

gemeinschaftsstiftende Identitäten *(Vereine, Dorfgemeinschaften, Stadtteile),*

politische Parteinahme (*Parteien oder „der“ Sozialismus)*

haben ihre Kraft verloren.

Selbst Orte der Kindheit individualisieren sich oder entwickeln Sphären, deren Kollektivität bestenfalls digitalen Charakter haben.

Gleichzeitig haben wir zur Kenntnis zu nehmen, dass neue kollektive Identitäten nicht oder nur gebrochen entstehen *(Fußballstadien, Konzerte, Reisegruppen)*

bzw. die Entstehungsprozesse erst langsam als Chancen wahrgenommen werden (Bürgergesellschaft, Regionalisierungen).

Unser Leben enttraditionalisiert sich. Die alten Bindungen funktionieren nicht mehr

oder bestenfalls klappernd - *(Nachbarschaften, Vereine).*

Noch wissen wir nicht wirklich, welche Bedeutung die zentralisierende Urbanität unserer Gesellschaft haben wird. Schauen wir über unser Land hinaus, können wir ahnen, dass die Verstädterung schon lange nicht mehr der Hoffnung „Stadtluft macht frei“ entspricht.

In diesem gesellschaftlichen Umfeld muss sich der einzelne Mensch bewegen, suchen, zuweilen finden und vor allem bewähren. Er muss einen Ort finden, der ihm Heimat gestattet, an den er sich anbinden und im Vergleich der vielen so desparaten Lebensentwürfe Maßstäbe anlegen oder gewinnen kann.

Anders als früher wird dieser Ort nicht mehr zugewiesen, sondern er muss gewählt werden – freilich in den Grenzen, die vor allem die Ökonomie setzt *(Hofgemeinschaften).*

**Verlust der Intimität**

Immer deutlicher wird: **Wir erleben einen Verlust von Intimität und Vertrautheit.** Das Teilen und Mitteilen gelingt angesichts des Verlustes von Verortung und des Diktats schneller Veränderungen und Verwertbarkeiten immer schlechter.

Es ist eine Scham entstanden, sich Geschichten *(Lebensgeschichten)* zu erzählen. Die dafür notwendigen Räume sind geschwunden: Herdfeuer gibt es nur noch als postmodernes Zitat, traditionelle Familien und Sippen lösen sich auf, Nachbarschaften sind durch die Dienstleistungsgesellschaft ihrer Bedeutung beraubt worden.

Organisierte Religiosität ist ins Abseits geraten. Das Gebet als kollektiver Ausdruck ist oft schambesetzt – nicht wegen der möglichen Tabuisierung, sondern weil wir die Nähe, die dadurch (auch öffentlich) entstehen kann, nicht mehr aushalten (*Prozessionen).*

Gelingendes und damit verortetes Leben ist aber nur dort möglich, wo gesprochen, gewünscht, gefleht, zugehört wird, zuweilen auch gebetet, und dieses Sprechen, Wünschen, Flehen und Zuhören Erzählen evoziert – dort wo Vertrauen durch Vertrautheit entsteht.

Nicht zuletzt ausgelöst durch Wandlungen in der Geschichtswissenschaft („oral history“) rückte in den letzten Jahrzehnten der einzelne mit seiner Lebensgeschichte stärker in den Fokus des forschenden Interesses. Damit begann auch der Boom des Biografischen.

Der Buch- und Internetmarkt reagierte *(über 500.000 biografische Artikel bei Wikipedia).*

Die Bildungsarbeit schuf zunehmend erfahrungsbezogene Ansätze. Die notwendigen therapeutisch-beraterischen Ansätze diversifizierten und wurden enttabuisiert (Therapie wird umfassender, nicht mehr allein als medizinischer Begriff verstanden). Die Pflege entwickelte sich von den Versorgungskonzepten hin zu subjektorientierten Ansätzen (mittlerweile stockt dieser Prozess unter dem ökonomischen Druck). Seniorenarbeit wandelte sich vom betreuten Kaffeeklatsch zum neuen Feld der Erwachsenenpädagogik.

Dieser Boom, der bis heute anhält, ist als ein Reflex auf die beschriebene Entwurzelung, die fehlende Beheimatung und den Verlust der Intimität zu verstehen.

So wurde Biografiearbeit entdeckt, entwickelt und gewann ihre Bedeutung.

**Was ist Biografiearbeit, was leistet sie?**

Wo unterscheidet sich Biografiearbeit von einem Gespräch über Lebensgeschichten, das Plaudern beim Kaffee, den Großelternerzählungen, vom „Früher-war-alles…“?

*(Alltagsplaudereien leiden manchmal unter Oberflächlichkeit, dem schnellen Tabu, dem „Darüber-spricht-man-nicht.“ Sie spielen sich in ritualiserten, ungebrochenen Settings ab und Wiederholen, wiederholen, wiederholen – statt neu zu erfahren. Verstehen Sie mich richtig: ich will das nicht diffamieren - aber abgrenzen zur Biografiearbeit.)*

Ich stelle Ihnen mein Verständnis, meine Definition, meinen Ansatz zur Verfügung.

Biografiearbeit meint eine strukturierte Form der Selbst- und Fremdreflexion in einem regelhaft professionell gestalteten Setting, z.B. Beratung, oder einem intentional gesteuerten Umfeld, z.B. Bildung oder Begegnung.

In der Biografiearbeit geschieht Erinnerung, Aktualisierung und Einbeziehung der Vergangenheit in die Gegenwart mit Blick auf eine mögliche Zukunft. Rückblickend soll versucht werden, Lebensgeschehnisse wahrzunehmen, zu ordnen, zu **verorten** und ihnen Bedeutungen zuzuschreiben bzw. die bisher vorgenommenen Bedeutungen zu ergänzen, zu erweitern oder zu korrigieren.

Biografiearbeit bemüht sich so um Reframing, d.h. Bekanntes in einen neuen Rahmen zu stellen und dadurch verstehbar oder akzeptierbarer zu machen.

 *(Der Bruder des schwarzen Schafes, der unter Missachtung gelitten hat, in seinem Leben aber Karriere machte.)*

Biografiearbeit will die biografische Kompetenz stärken, damit der Erinnernde sich mit der eigenen Vergangenheit auseinandersetzt und als fortwirkenden Bestandteil des eigenen Lebens begreift.

**Revitalisierung**

Die Lebensgeschichte soll rekonstruiert werden, um das scheinbar beendete **Vergangene** zu **verlebendigen** und in die Beziehung zum Gegenwärtigen zu setzen. Dies ist die Voraussetzung dafür, dass 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.

Lebensgeschichte meint **nicht** den Lebenslauf, die konkrete Chronologie dessen, was mir begegnet ist - festmachbar an überprüfbaren Daten: Geburt, Einschulung, Heirat etc.

**Biografiearbeit als Integration**

In der Biografiearbeit geht es um Integration der Lebensgeschehnisse. Das Vergangene wird tiefer verstanden. Es kommt im Idealfall zu einer Auseinandersetzung mit den eigenen Lebensbrüchen, den Beschädigungen und dem Scheitern. Annahme oder Aussöhnung kann geschehen.

Biografiearbeit nimmt die Lebensleistungen in den Blick und ermöglicht die stärkende Perspektive des Erfolges.

Erinnerungen werden so zur Ressource für die Zukunft.

*(Beispiel der Putzfrau, die immer Klavier spielen wollte).*

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 Perspektiven und Ressourcen für die Lebensgestaltung.

Wenn Bilanz gezogen wird, ist das Bilanzierte schon verändert, ist als Grundstein für Entwicklung gelegt.

Auf diese Weise wird Biografiearbeit zur **Sinngebung**, Sinnklärung oder Sinnsuche. Sinnfragen werden an den (noch) vorhandenen Lebensmöglichkeiten orientiert.

So hilft diese Arbeit, sich einzurichten, zu verorten in einer **Welt**, die manchem als **unwirtlicher Ort** vorkommt und nicht oder nur scheinbar ausreichende Lebensplätze zur Verfügung stellt

Im Kern ist Biografiearbeit immer auf Zukunft gerichtet. Indem das Vergangene wahrgenommen wird, werden Begründungen ermöglicht, warum Zukunft lebenswert ist.

Es ist 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 zum Instrument der Selbsterfahrung.

Biografiearbeit ist mehr, 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, verkennt die Wohnung oder das Quartier nicht als zufällige „Location“ der Existenz, sondern als gestaltet und mitgestaltbar. Die Gesellschaft beeinflusst die Existenz, die Existenz hat Einfluss auf die Gesellschaft.

Gelungene Biografiearbeit bezieht deshalb das gesellschaftliche Umfeld ein. Es wird genutzt, um zu erklären, zu verstehen und die jeweiligen Verzweigungen des Lebens begründbar zu machen. Der gesellschaftliche Rahmen hat 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.

***[Ggfs. Publikumsbefragung zu Kennedy-Mord, Kuba-Krise, Hamburg-Hochwasser, Misstrauensvotum Willy-Brandt, Mauer-Öffnung, Nine-eleven, Fußballweltmeisterschaft 2014, Trump-Wahl – mein Brasilienspiel]***

***Exkurs:*** *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 und -notwendigkeit 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 (vgl. „Wahrheits- und Versöhnungskommissionen“ vgl. mit Südafrika).*

*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.*

**Biografisch differenzieren**

Biografisch zu verstehen, bedeutet, das Ganze wahrzunehmen und es gleichzeitig aufzulösen in seine **Teilbiografien** (eigentlich ein schlechter Begriff, weil Menschen eben nicht teilbar sind – höchstens analytisch), zu differenzieren - damit es sichtbarer, verstehbarer, integrierbarer wird.

Die Biografie des Menschen ist „zerlegbar“ in viele Einzelfacetten, Lebensthemen, Zeitkontinuen oder Erfahrungsfelder.

Sozialbiografie, Kulturbiografie, Leibbiografie, Ökobiografie (*Sie erinnern sich an die Vollkorn-Nudel-Phasen?*), Wohnbiografie, 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 tatsächlich zerteilt.

Biografiearbeit muss das durch Differenzierung Geteilte wieder zu einem Gesamtbild fügen und ermöglichen, dass der Mensch mehr ist als seine einzelnen Erinnerungen. „Teilbiografien“ sind unterschiedliche Sichtweisen auf dieselbe Person.

***Exkurs:*** *Biografiearbeit kann auch soziale Konventionen bedienen. Sie ist befangen im sozial Erwünschten. Sie bleibt ohne die behutsame Führung im Gespräch unter Umständen nur Kommunikationsmaterial für Selbstdarstellungen, folgenlose Klagen und Bindungsangebot.*

*Der Hörende ist dann gefragt, solche Situationen aufzulösen auf eine höhere Ebene, indem er behutsam metakommuniziert oder entspannt (oder auch belustigt) dem Gesprächsfaden folgt.*

**Felder, Settings, Situationen**

Biografiearbeit ist eine intendierte Annäherung in gewählten Feldern, gestalteten Settings oder sich spontan ergebenden Situationen. Sie wird so Auseinandersetzung mit den individuellen Lebensgeschehnissen des Menschen auf dem Hintergrund seiner Gesellschaft und seiner Lebenszusammenhänge.

Sie ereignet sich in vielen **Lebens- und** **Arbeitsfeldern**: in Bildung *(Seminare, Workshops)*, Pflege *(am Krankenbett, im Hospiz)*, Therapie, Beratung (Ehe- und Lebensberatung) oder Begegnung *(Erzählcafés)*.

Sie kennt unterschiedliche Settings: Einzelgespräch *(Pflege)*, Paargespräch *(Ehekrise)*, Gruppen *(Archivarbeit oder Erinnerungsrunden*) und ist integrierter und integrierender Bestandteil der Arbeit mit Menschen, insbesondere mit älteren und alten Menschen. Das jeweilige Feld *(von der Kindertagesstätte über den Volkshochschulkurs bis zur Pflegestation)* und die jeweiligen Intentionen *(vom interessierten Gespräch bis zur Therapie)* bestimmen Tiefe und Tiefung.

**Keine Disziplin**

Biografiearbeit ist **keine Disziplin**, schon gar nicht Wissenschaft. Sie bedient sich der Humanwissenschaften. Biografiearbeit hat kein geschlossenes Methodensystem, ist auch keine Übermethode, sondern fokussiert Methoden, die in verschiedenen Kontexten anwendbar sind, auf die Lebensgeschichte des Menschen.

Biografiearbeit ist so eine fokussierte Art des Schauens, Reflektierens, Aktualisierens. Schlicht formuliert: Eine Weise, das Leben zu betrachten. Allem ist gemein, dass der einzelne im Mittelpunkt steht, sein Leben für einen Moment herausgehoben wird und vor alle anderen sozialen Zusammenhänge gestellt wird.

**Haltungen und Kompetenzen**

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

Die fachliche Kompetenz „kleidet“ die Haltungen ein.

**Fachliche Kompetenzen** können (müssen aber nicht) im Rahmen der Ausbildungen erworben worden sein: Therapie, Beratung, Pflege, Pädagogik, ggfs. 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.

Viele Freiwillige sind da Semi-Professionelle.

Haltung ist etwas anderes als fachliche Kompetenz.

 „Haltung ist die Art und Weise, wie wir **uns zu uns selbst** und **zu unserer Umwelt** in Beziehungen bringen“, so Roswitha 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 selber hasst, mit dem Schicksal hadert oder 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?

**Haltung als biografische Kompetenz**

Haltung möchte ich im Kontext meines Themas als „**biografische Kompetenz**“ bezeichnen. Sie tritt zur fachlichen Kompetenz hinzu.

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, der kann auch kaum kompetent und empathisch mit Menschen in Krisen- oder Übergangssituationen arbeite. Biografiearbeit ist so ein wechselseitiges Geben und Nehmen. (*Wer biografisch arbeitet, gibt ja nicht nur Impulse, sondern empfängt sie auch.*)

Biografische Kompetenz erwirbt man also durch Selbst-Erfahrung und Fortbildung.

Kompetenz 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.

Einige Haltungsqualitäten, die ich als Biografische Kompetenz bezeichne, will ich im Folgenden benennen:

***[Vielleicht mögen Sie innerlich die Fragen beantworten, die ich zur Erläuterung oder Illustrierung referiere.]***

**Nähe und Distanz**

Arbeit mit Menschen benötigt Nähe und Distanz. Durch Herstellung dieser Distanz wird eine Versachlichung von Themen erreicht. 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 wurde.

**Wie entspannt gehen wir, gehen Sie, in ein Gespräch, sind wir in einem Gespräch? Müssen wir sofort und unmittelbar auf eigene Reflexe und aufkommende Trigger reagieren – statt uns zunächst einzulassen?**

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

**Zeit**

Wer biografisch arbeitet, schenkt Zeit und Entspannung. Aus dieser inneren Haltung heraus ermöglicht man dem Erinnernden, die Vergangenheit zu aktualisieren.

**Sind wir, sind Sie, bereit? Ist es der rechte Augenblick? Können wir die rechten Augenblicke des Erzählenden und des Hörenden synchronisieren? Was brauchen wir dafür?**

**Interesse**

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.

**Wie entdecken wir, Sie, das Interesse am Anderen. Wie können wir absehen von den vermeintlichen, langweilenden Oberflächlichkeiten?**

Jeder Mensch trägt einen unverwechselbaren Kern oder Teil in sich, der entdeckt werden kann – vorausgesetzt, er wird durch Neugier-Verhalten hervorgelockt.

**Wertschätzung**

Für kaum eine Haltung 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.

**Gibt es einen Menschen in unserem Leben, für den wir keine Wertschätzung hervorbringen können?**

Abschätziges Verhalten hingegen wird von nahezu allen Menschen mit feinem Sensorium registriert.

**Korrektur**

Zur Authenzität gehört es, 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. Einfühlsame Verschiebungen der Wahrnehmung anzuregen, ist eine Kunst und eine Notwendigkeit, die nur dann gelingt, wenn man selbst zu Korrekturen fähig ist.

**Häufig ist es ja nur die richtige Frage: Hätte es auch anders sein können? Erinnert sich Ihr Partner ähnlich? Dürfen Sie sich irren?**

**Ganzheitlichkeit**

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.

**Komik**

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.

**Und ist nicht manches Tragische oder Schwere in unserem Leben aus dem Abstand betrachtet auch komisch? Manches Missgeschick später bereichernd? Was erinnern wir?**

Jede Tragödie hat einen Komödien-Anteil.

**Trauer**

Trauern zu können und Leiden anzunehmen, gehört zu den wichtigen Haltungen der Menschen. Dem Schmerz muss Ausdruck gegeben werden, um Versteinerungen zu verhindern. Biografisch Arbeitende müssen sich um diese Haltung bemühen, um Mit-leiden-können. Der Schmerz wird für eine bestimmte Zeit gemeinsam gefühlt, geteilt und dadurch ertragbarer.

Aber bedenken Sie: Trauer wird in unterschiedlichen Tiefen geteilt. Die jeweilige Tiefe wird bestimmt durch die Qualität der jeweiligen Beziehung.

**Haben Sie das nicht schon erlebt: Sie dachten, sie würden sich auf einen Menschen einschwingen und mitleiden, stießen aber auf Abblocken oder Abwendung?**

**Reaktion**

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.

**Fragen wir nach, wenn wir kommentieren wollen? Spüren wir, ob die Reaktion willkommen ist?**

**Mehrdimensionalität**

Viele Menschen sind befangen in einer gewissen 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.

**Rechter Gebrauch (statt Missbrauch)**

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.

**Wie schnell lassen wir uns verführen, unsere eigenen Erfahrungen zu erzählen, statt geduldig dem anderen zuzuhören? Wie schnell werden wir vom Hörenden zum Erzählenden und achten nicht mehr darauf, welche Mitteilungen uns zur Verfügung gestellt werden?**

Es geht in der Biografiearbeit nicht darum, von sich selbst abzusehen. Es geht um die Balance von Hinwendung und Eigenliebe.

**Ethik**

Biografiearbeit bedarf einer ethische Grundhaltung: Vertrauen, Verschwiegenheit, Einverständnis. Das Gegenüber ist kein Objekt, sondern Subjekt der eigenen Geschichte.

**Nutzen wir nicht oft die Erzählungen anderer als folgenloses Kommunikationsmaterial für uns, indem wir es für eigene Gespräche verwenden?** Die ordinäre Form dessen ist der Klatsch, der Tratsch.

Nur der Erinnernde darf über die Verwendung seiner Erinnerung verfügen.

**Intimität**

Und auch das: Biografiearbeit ist intim.

**Wie weit öffnen wir uns dem Gegenüber? Wie tief wollen oder dürfen wir schauen? Reicht das Vertrauen und stimmt die Balance? Verführen wir als Hörende die Erzählenden – hinein und hinab in einen Irrgarten, aus dem er oder sie nur schwer wieder herausfindet?**

Erinnerung bedarf auch der Schonung, der kleinen Schritte und zuweilen der Verschwiegenheit und des Schweigens.

*Exkurs: Wir wissen schon lange, dass das, was wir erinnern, nicht unbedingt objektive Wahrheit ist. In seiner Büchner-Preisrede 1958 sagte Max Frisch. „****Jedermann erfindet früher oder später eine Geschichte, die er für sein Leben hält.****“*

*Was wir Erinnerung nennen, ist nicht die Beschreibung des Vergangenen, sondern ein komplexes Konglomerat der Reproduktion von vergangener Wirklichkeit,*

*vom Erleben eben dieser Wirklichkeit,*

*vom Speichern dieses Erlebten,*

*vom Zugriff auf das Erlebte in unserem individuellen Gedächtnis*

*und von unseren momentanen Intentionen.(Warum denn wollen wir das erinnern?)*

*Biografiearbeit ist an diesen erzählten Erinnerungen interessiert, die der Mensch als Biografie konstruiert. Biografiearbeit interessiert sich in der Regel also nicht für die „wahren“ Einzelheiten. Sie unterliegt nicht der Geschichtsschreibung – auch wenn sie ihr zuweilen dient. Biografiearbeit ist allein interessiert an der* ***Wahrhaftigkeit*** *(und nicht so sehr an der Wahrheit) des Erinnernden und des Hörenden.*

*Dieses Erinnern verändert sich von Jahr zu Jahr, von Erfahrung zu Erfahrung, von Situation zu Situation.*

*Das Tatsächliche wird eingekleidet, neu eingekleidet. Hans Keilson hat es einmal so formuliert: „Mit der Veränderung der Persönlichkeit ändert sich auch die Qualität der Erinnerung.“ (Und meint übrigens in einem anderen Zusammenhang: „Die Einsicht , dass man alles erzählen muss, dass dich das krank macht, was du auf deine Feinde projizierst, diese Einsicht war Freuds größte Leistung.“)*

*Welche Bedeutung diese Konstruktion der Erinnerung hat, hängt auch vom Moment, der Gegenwärtigkeit ab. Es gibt auch die richtigen und falschen Momente der Biografiearbeit.*

*Sie können öffnen und verschließen. Theologen sprechen vom „Kairos“.*

**Konzentration und Zusammenfassung**

Bevor ich zu möglichen Arbeitsweisen und Methoden komme, konzentriere ich bzw. fasse zusammen.

Biografiearbeit will Sinngebung, Sinnklärung und Sinnsuche ermöglichen.

Sie will das Leben als Kontinuität wahrnehmbar machen und

Realität so erkennen helfen, dass sie angenommen werden kann.

Sie ist nicht einer objektiven Wahrheit verpflichtet, wohl aber der Annahme der eigenen Wirklichkeit und Wahrhaftigkeit

Sie hilft, eine tragbare Wirklichkeit zu kreieren.

Sie will Veränderungsbereitschaft fördern, weil sie neue Zusammenhänge herstellen kann.

Sie stützt die Kommunikation, weil Erzählung und Mitteilung per se ein kommunikativer Akt ist.

Sie bekennt sich zum Fragmentarischen, weil der Stoff (die Biografie) selbst fragmentarisch ist.

Sie ist umfassend, weil sie individuell, sozial und politisch orientiert ist.

Biografiearbeit heilt, weil sie versöhnt durch Erinnerung.

Sie heilt, weil sie versöhnend wirkt durch Vergessen.

***[Überlegen Sie einen Moment: Über welches Thema würden Sie sehr ungern mit Ihrem Nachbarn, Ihrer Nachbarin sprechen? Überlegen Sie dann, welches Signal, welche Frage, Geste oder Anmerkung Sie zum Sprechen über dieses Thema ermutigen würde.]***

**Arbeitsweisen und Ansätze – eine Auswahl und Bitte um Mittun**

Im Folgenden sollen exemplarisch **Ansätze oder Arbeitsweisen der Biografiearbeit** skizzenhaft dargestellt werden. Sie werden in der Begegnungsarbeit, Beratung oder Therapie eingesetzt oder dienen als Trigger. Die Tiefe wird bestimmt durch die Arbeitsfelder oder Settings.

Ich lade Sie zu einem kurzen Innehalten während der Darstellung ein.

**Chroniken**

bieten detaillierte Orientierungen für Erinnerungsarbeit. Indem erinnert wird, welche gesellschaftlichen Ereignisse bedeutsam waren, erinnert man die jeweils angekoppelten individuellen Erlebnisse und Erfahrungen. *(Fotobücher der 50er, Heimatchroniken, Fotobände bekannter journalistischer Fotografen – mein Olympia-Buch)*

***[Schauen Sie gedanklich in Ihr Bücherregal: Über welche solcher Chroniken verfügen Sie?]***

**Zeitleisten**

Das eigene Leben wird in der (thematischen) Rückschau in Stichpunkten dargestellt – wie einLebenslauf.

Die Lebensdaten werden „in (eine) Ordnung“ gebracht. Der Ordnungsversuch führt zu höheren Erinnerungsleistungen, *(Ausbildungen, Arbeitsstellen, Freunde, Sexualität).* Die Ereignisse werden miteinander in Zeitbeziehung gesetzt.

***[Ihr erster Kuss? Welche Ereignisse lagen davor, welche danach?]***

**Lebensuhr**

Das eigene Leben wird als „Zwölfstundenleben“ definiert und die Frage nach der momentanen Lebenszeit gestellt. Die Reflektierenden erhalten dazu einen Arbeitsbogen, auf dem eine Uhr ohne Zeiger dargestellt ist.

Die gefühlte Lebenszeit ist selten in Übereinstimmung mit der biologischen Uhr. *(Vergleich real und gefühlt.)*

***[Wie würden Sie die Zeiger Ihrer Lebensuhr stellen? Wieviel Uhr ist es?]***

**Stammbaum**

Leben ist eingebettet in Vor- und Nachfahrenschaft. Familie, Sippe, Clan oder Ahnen haben Lebensbedeutung. Sie definieren den Platz des individuellen Lebens mit. Schriftliche oder gezeichnete Darstellungen führen zu Klarheit und Orientierung. *(Anordnung schriftlich, als Baum, Diagramm oder mit Fotos; Ableitungen anderer Stammbäume)*

***[Was wissen Sie über Ihre Ahnen?]***

**Namen**

Sie identifizieren und stigmatisieren Menschen. Mit ihnen sind Aufträge verbunden, die oft ein Leben lang binden: Wer hat den Namen ausgesucht, wer hat sich darauf bezogen, wie wird er im Leben be- oder geachtet? „Ruhe“

***[Welchen Auftrag haben Sie möglicherweise erhalten?]***

**Tagebuch**

Eine Form individueller Biografiearbeit ist das Führen eines Tagebuches: Ereignisse und Eindrücke werden festgehalten und dienen als Erinnerungsanker.

Insbesondere für Ungeübte bieten sich kleine Formen an: Jeden Tag nur ein Ereignis notieren, Tagebuch führen über einen Zeitabschnitt *(Urlaub, Aufenthalt im Krankenhaus, Jahresbuch als Geschenk, „Jahresweiser“)*, Erinnerung auf Tonband sprechen, Kalender führen *(Faltkalender meiner Mutter).*

Sogenannte Soziale Medien *(Facebook, Instagram, eigene Webseiten, Partnerschaftsseiten, eigene Blogs etc.)* können Erweiterungen solcher Tagebücher sein. Sie ermöglichen digital das „Teilen“ und die „Teilhabe“, können aber auch verschleiern, weil sie jenseits der persönlichen Begegnung liegen. Dass dabei zugleich die Intimität der Mitteilung durch Datensammlungen aufgehoben wird, brauche ich einem aufgeklärten Publikum nicht zu erklären.

***[Haben Sie eine Ihnen angemessene Form, Erinnerungen festzuhalten – was ja nicht unbedingt Verschriftung bedeuten muss?]***

**Das Leben aufräumen**

Wenn Menschen eine kleinere Wohnung beziehen oder ins Altenheim gehen (müssen), können sie oft nur wenige Gegenstände mitnehmen. Die Trennung von Liebgewonnenem ist schmerzhaft und befreiend zugleich. Die Gegenstände müssen „besprochen“ werden, damit man sie los lassen kann. *(Fotografieren, zeichnen, auflisten, videografieren)*

***[Von welchem Gegenstand möchten Sie sich nie trennen?]***

**Imagination**

Die letzten Abenteuer finden im Kopf statt: Wer bettlägerig ist, kann nicht mehr verreisen, braucht aber Anregung für eine innere Reise. Impulse, Assoziationen und Fragen eines Partners oder Partnerin helfen, die Phantasie anzuregen.

***[Ihr letzter Ausflug mit dem Bus: Welchen Sitzplatz haben Sie eingenommen, was sahen Sie als die Fahrt losgeht? Wer saß neben Ihnen? Was geschah in der Pause?].***

**Lebenskonferenz**

Nicht Gesagtes und Verhindertes belasten das Leben bis zuletzt. Zu einer imaginären Konferenz aller Menschen, die wesentlich waren, wird eingeladen. Der „Biografiepartner/in“ übernimmt die jeweiligen Rollen bzw. regt die Identifikation an. *(Die Beichte: auch eine Form der Biografiearbeit.)*

***[Welche ungesagten Sätze belasten Sie? (Bei wem könnten Sie „beichten“?)]***

**Wohnbiografie**

Manche Menschen wechseln häufig ihre Wohnungen. Damit wechselt auch das Lebensumfeld.

***[Wie hatten Sie Ihre vorletzte Wohnung eingerichtet?]***

**Vergessene Wörter**

Sprache spiegelt Gesellschaft. Worte verschwinden oder verlieren an Bedeutung. Neue Worte tauchen auf: Demut, Hingabe, Solidarität, Vorsehung – oder: Nachhaltigkeit, Zeitnähe, Geilheit, Bürgergesellschaft.

***[Ihr Lieblingswort?]***

**Trigger – es gibt viele**

Chroniken, Fotos aus dem Familienalbum, der Dachboden, alte Werbungen, Sprüche, Gedichte, (Kirchen-)Lieder, Gebete, Gerüche, Essen, Rezepte, Artefakte – all das sind Trigger.

***[Das Lieblingsgericht, der Lieblingsgeschmack Ihrer Kindheit?]***

***[Hinweis auf meine Literatur: Methoden…, Praxishandbuch…, Talk-Box…, Bildkartei…]***

**Schluss**

Ich komme zum **Schluss**: Erklären können sich Menschen nur sozial. Je mehr das soziale System stottert oder gar versagt, desto heimatloser und fremder wird der Mensch. Biografiearbeit ist überall dort möglich und nötig, wo es keine selbstverständlichen Lebenszusammenhänge mehr gibt, wo das Leben unübersichtlich geworden und die Orte der einzelnen nicht anerkannt oder erkennbar sind.

Menschen müssen sich ihrer selbst vergewissern, müssen einen Platz finden, der eine Begründung für ihre Vergangenheit und eine Legitimation, eine Erlaubnis, für ihre Zukunft gibt. Sie müssen die Facetten ihres Lebens, die Bruchstücke und Erinnerungsfetzen, das Unverbundene und Gekränkte, das Zerbrochene und Geflickte zusammenführen.

So entwerfen und erhalten sie ein Bild, mit dem man leben kann und das nahe genug der eigenen Wirklichkeit ist, das nicht unbedingt wahr, aber wahrhaftig ist. Biografiearbeit ist die Rekonstruktion der vergangenen Wirklichkeit, um die Basis für gelingendes Weiterleben zu schaffen.

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.

Biografiearbeit verändert: die Erinnernden und die Zuhörenden. Menschen scheinen plötzlich mit ihrem ganzen Leben auf, ihre Komplexität ist nicht mehr reduziert auf das scheinbar Oberflächliche der Gegenwart.

Gelingend kann sie helfen, auf das Gute, Bewältigte, Erarbeitete zufrieden oder auch stolz zu blicken. Auch wenn im Leben nicht alles geglückt sein mag, es ist dennoch gelungen und „gut“.

So entsteht Respekt vor der eigenen Lebensleistung . Und dieser Respekt gründet sich nicht nur auf das Gelungene. Er bezieht das Misslungene des Lebens mit ein.

**Natürlich: So viel hätte werden können und ist nicht geworden. So viel wurde uns vielleicht versprochen und nicht gehalten. Aber das Leben hat uns anderes ermöglicht.**

**Und vielleicht auch geschenkt, womit wir nicht rechnen konnten.**

Ich danke Ihnen für Ihre Aufmerksamkeit und Ihr Mittun.

Und Ihnen, Frau Santema und Frau Opatz, für Ihre freundliche Kooperation.