

der Achtsamkeit kommt nicht mit weltanschaulichen oder religiösen Voraussetzungen daher; als eine der klassischen Techniken der Lebenskunst kann sie im praktischen Vollzug sich in unterschiedliche Richtungen entfalten: philosophisch, psychologisch, religiös.

In den zwei Übungseinheiten während der Tagung war es nur möglich, einen ersten Eindruck von dieser Meditation zu geben und einige Aspekte herauszugreifen. So übten wir die Achtsamkeit auf Körperempfindungen und, in der meditativen Sitzhaltung, die Achtsamkeit auf den Atem als grundlegende Übung, die hilft, den Geist zu konzentrieren. Besonderes Gewicht legten wir auf das meditative Gehen, bei dem sich die Achtsamkeit auf die Wahrnehmung der Berührung des Bodens beim Gehen richtet, denn das Gehen ist eine zentrale Übung für den Transfer der Meditation in den Alltag. Ziel soll ja sein, auch das alltägliche Leben in der Haltung der Achtsamkeit zu führen. Aus diesem Grunde schlossen wir unsere Übungsfolge in Loccum mit einem halbstündigen meditativen Spaziergang durch die Natur ab. Dabei war die Aufgabe, möglichst in der Wahrnehmung des Augenblicks zu verweilen, bzw. immer wieder dahin zurückzukehren; die Aufmerksamkeit richtete sich im Gehen auf den Schritt, die Berührung des Bodens (der konzentrierte Aspekt der Achtsamkeit) und öffnete sich von da aus für die Fülle sinnlicher Eindrücke, die in Jeweils spezifischer Ausprägung den Moment bestimmten: das Hören auf die Geräusche von Natur und technischer Welt, das Sehen, das Berührtwerden durch die Luft und die Sonne etc.. Dank des sonnigen Wetters war es nicht schwer, sich für den Reichtum jeden Momentes zu öffnen und sich um Feinfühligkeit, um Sensibilität zu bemühen. Dankbarkeit und Freude, von denen die Tradition sagt, dass sie „natürliche Qualitäten des Geistes“ seien, stellten sich so gelegentlich ein.

Hans Georg Ruhe

## Lebensgeschichte und Lebensbilanz

### Gedanken zur Biografiearbeit

#### Vorrede

*Erinnern*

*das ist vielleicht*

*die qualvollste Art*

*des Vergessens*

*und vielleicht*

*die freundlichste Art*

*der Linderung dieser Qual*

Erich Fried

Auf der Suche nach entschlüsselbaren Zeichen in einer immer unübersichtlicher werdenden Welt, die zwischen Globalisierungsstrategien und Individualisierungsschüben pendelt, scheint es einen Bedarf an Orientierung zu geben. Die einen begeben sich auf Sinnsuche, die anderen widmen sich der Restauration transzendenter Sehnsüchte. Dritte bemühen Esoterisches. Allen und allem ist eigen, daß das Leben geordnet oder ins Ganze eingeordnet werden soll. Gleichzeitig ist zur Kenntnis zu nehmen, daß wir Verlust von Intimität und Vertrautheit erleben. Das Teilen und Mitteilen gelingt angesichts des Diktats schneller Veränderung und Verwertbarkeit immer schlechter. Offenbar ist unsere Fähigkeit zur Nähe lädiert und eine „Scham entstanden, Geschichten zu erzählen“ (Seeßlen), weil die dafür notwendigen Räume schwinden. Gelingendes und verortetes Leben ist aber nur dort möglich, wo zugehört wird und das Zuhören, Wunsch und Fähigkeit des Erzählens provoziert.

Erinnerungsarbeit, als das Wahrnehmen von (Lebens)geschichte und das Bilanzieren des Lebens, ist lange als Rückschau auf politische Strukturen, die großen

historischen Linien, verstanden worden. Der einzelne Mensch mit seiner Biografie kam als Herrscher oder - seltener - als Beherrscher, nicht aber als Subjekt vor.

In der Geschichtswissenschaft änderten sich die Ansätze erst im Zwanzigsten Jahrhundert. Der Mensch mit seiner Lebenserfahrung, die Versammlung der einzelnen als „kollektives Gedächtnis“ der Gesellschaft, wurde entdeckt. Plötzlich schien vieles begreifbarer, deutlicher zu werden. Immer mehr Menschen begannen, sich historisch zu interessieren.

Biografisches rückte so in den Blickpunkt. Der Buchmarkt mit Lebensgeschichten boomte. Bildungsarbeit entwickelte erfahrungsbezogene Ansätze und Methoden, die notwendigen therapeutisch-beraterischen Angebote diversifizierten sich. Die Pflege entfernte sich von den Versorgungskonzepten hin zur Subjektorientierung (mittlerweile kehrt sich der Trend unter dem steigenden ökonomischen Druck wieder um). Seniorenarbeit wandelte sich zunehmend vom betreuten „Kaffeeklatsch“ zum neuen Feld der Erwachsenenpädagogik und -begegnung. Auf diesem Hintergrund wird seit einiger Zeit die Auseinandersetzung mit der Biografie nicht mehr als privatisierende Strategie verkannt. Stattdessen wird der perspektivenerweiternde Ansatz wahrgenommen und akzeptiert. Damit einher gehen individuelle Orientierungen: Mein Leben ist wichtig mit einem manchmal wild manchmal sanft ausschlagendem Pendel in die Individualisierung oder Politisierung.

Biografisches Arbeiten ist nicht neue „Disziplin“, sondern integrierter Bestandteil der Arbeit mit Menschen und der eigenen Erinnerungsarbeit. Dabei geraten zuerst die älteren Menschen ins Blickfeld. Allerdings: Biografische Arbeitsansätze sind in allen Lebensphasen möglich und nötig.

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.

Nicht in jeder Gesellschaft muß der Mensch sein Leben zu thematisieren. Wer in einem Dorf in Melanesien lebe, so Hermann P. Siller, in dem alles noch seinen althergebrachten, unbefragten Gang nähme, die Gesellschaft völlig stabil sei und in sich ruhe, der sei nie nach seinem Leben gefragt worden. Er werde es auch nicht erzählen. „Es ist ohnehin allen bekannt und wird von allen geteilt, weil es von vorne herein fest geordnet ist. Was erzählt wird, ist etwas anderes: Der Mythos vom Entstehen der gemeinsamen Ordnung, also so etwas wie eine kollektive Biographie.“

Das Erzählen einer persönlichen Biographie wäre hier sinn- und funktionslos, es hätte keinen sozialen Ort.“

Die Notwendigkeit, biografisch zu erzählen und zu arbeiten, ist gegeben, wenn das „Ich“ einer Erläuterung und der Anerkennung bedarf, wenn die Gesellschaft keine selbstverständlichen Plätze zuweist oder zur Verfügung stellt. Die modernen Gesellschaften des ausgehenden 20. Jahrhunderts favorisieren aus überwiegend ökonomischen Interessen die individualisierten Unverbindlichkeiten. Der einzelne soll bis in die soziale Grundversorgung hinein allein für sich verantwortlich sein. Selbstverantwortung ist zum Fetisch der ökonomisierten Gesellschaft, Solidarität zur steuerpolitischen Formel verkommen. Das Miteinander ist dem grotesken Diktat des Marktprinzips unterworfen worden.

Individualisierung, Atomisierung und Isolierung führen nicht zu Klärung und Selbstdefinition, sondern zu Desorientierung, Ahnungslosigkeit und Fremdheit. Erklären können sich Menschen nur sozial. Je mehr das soziale System versagt, desto heimatloser und fremder wird der Mensch. Biografarbeit ist überall dort möglich und nötig, wo es keine selbstverständlichen Lebenszusammenhänge mehr gibt, wo das Leben unübersichtlich geworden und die Orte des einzelnen nicht erkennbar sind.

Menschen müssen sich ihrer selbst vergewissern, müssen einen Platz finden, der eine Begründung für ihre Vergangenheit und eine Legitimation für ihre Zukunft hergibt. Dort, wo dies immer weniger gelingt, sind „Hebammen“ notwendig, d.h. Helferinnen und Helfer, die deutlich machen: „Du wirst gebraucht mit Deinen kleinen Erfahrungen und Deinem großen Schicksal. Du bist wichtig, weil Du das Leben anderer mit Deinem Leben kontrastierst, weil Dein Leben Fragen an mein Leben stellt, und weil ich Dich erst dann verstehen kann, so wie Du geworden bist.“ Sie stützen die kleinen und großen Geschichten und helfen ihnen an die Oberfläche.

Biografarbeit kennt unterschiedliche Ansätze, Blickrichtungen, Interessen und Arbeitsfelder. Allen ist gemein, daß der einzelne Mensch im Mittelpunkt steht. Sein Leben wird für einen kurzen oder längeren Moment herausgehoben aus und vor allen anderen sozialen Zusammenhängen. Seine Erfahrungen, Erlebnisse, Urteile und Bilanzen stehen im Zentrum. Aus ihnen heraus entwickelt sich die Dramaturgie der Begegnung. Biografarbeit gelingt, wenn auf zielgerichtete Vorgaben ver-

zichtet werden kann und die Begegnenden sich allein an Mitteilungswünschen und gegenwärtigen Erfahrungen orientieren. Biografiearbeit ist aber auch zielgerichtetes Arbeiten mit (Lern)prozessen - zum Beispiel in Therapie und Beratung.

Biografisches Arbeiten, insbesondere das „Biografische Erzählen“, ist keine eigene Disziplin von Bildungsarbeit, Therapie oder Pflege. Sprechen über das eigene Leben gehört zu den Grundbedürfnissen von Menschen. Es ist Selbstverwirklichung und Selbstwahrnehmung, Annahme und Integration des Individuums in sein Umfeld.

Daß Biografiearbeit in den letzten Jahren eine solche Bedeutung gewinnen konnte, ist Ausdruck eines Defizits und Symptom für die immer stärker ausdifferenzierende Gesellschaft, in der Spezialisten- und Expertentum auf allen Ebenen, bis in die menschliche Kommunikation hinein, gefordert und gefördert wird. Biografiearbeit spezialisiert weiter. Sie muß und will darauf aufmerksam machen, daß das Leben, das Schicksal, des einzelnen einen Wert hat. Sie ersetzt die verlorengegangene Wertschätzung, die die Gesellschaft hätte leisten müssen und räumt Plätze der Erfahrungsintegration ein. Das, was sich vormals in familiären oder nachbarschaftlichen Zusammenhängen ereignete, wird jetzt verstärkt geleistet von den Professionellen oder den Ehrenamtlichen, die diese Integrationsdefizite ausgleichen wollen. Biografisches Arbeiten tut also auch das, was sie eigentlich bekämpft: die Zersplitterung unseres Lebens in Zeitabschnitte und Erfahrungswelten. Und dennoch integriert sie. Diesem Paradoxon kann man nicht ausweichen. Es muß als Realität der Handelnden und Begegnenden wahrgenommen werden.

### Sinn

Das Thema Biografischen Arbeitens ist fast immer Sinngebung, Sinnklärung, Sinn-suche. Sinnfragen werden an den noch vorhandenen Lebensmöglichkeiten orientiert. Biografiearbeit hilft Einrichten in einer Welt, die manchmal unwirtlich erscheint, keine Plätze zur Verfügung stellt und somit das schon lange nicht mehr ist, was sie doch immer sein soll: Heimat. Im Kern ist Biografiearbeit auf Zukunft gerichtet. Indem das Vergangene wahrgenommen wird, werden Begründungen möglich, warum die Zukunft lohnenswert ist.

### Kontinuität

In der Biografiearbeit geschieht Einbeziehung von Vergangenheit in die Gegenwart mit Blick auf die mögliche Zukunft. Rückblickend wird versucht, Lebenserfahrungen zu ordnen und ihnen Bedeutung zuzuschreiben. Die Fülle des Lebens wird deutlich jenseits allen qualitativen Messens. Ein Mikrokosmos öffnet sich. Menschen erfahren Kontinuität. Gleichzeitig verdeutlichen sich fremd- oder selbstgesetzte Strukturen, die sonst selten wahrgenommen werden. Aus der Selbstvergewisserung und Annahme wächst Sicherheit, weil das weitere Leben kalkulierbarer, vorhersagbarer scheint. Es wird eingeordnet in das Gelebte.

### Realität

Biografiearbeit ist Arbeit mit den Lebensspuren der Menschen. Entwicklungen werden verstanden. Das Erinnern ist glaubhaftes und glaubendes Erkennen eigenen und fremden Lebens, ist Anerkenntnis der Darstellung dieses Lebens.

Das ist das Spannende und manchmal Verstörende der Biografiearbeit: Zur Kenntnis nehmen zu müssen, daß die Darstellung des eigenen Lebens oft wenig mit der Realität zu tun hat. Filter blenden Unerwünschtes aus, schön das Leben. Sie bereinigen, damit das eigene Vermächtnis in der Gegenwart getragen werden kann und die Zukunft eine akzeptierte Grundlage hat.

### Wirklichkeit

Menschen konstruieren ihre eigene Wirklichkeit. Das, was wir Erinnerung nennen, ist nicht Beschreibung des Vergangenen, sondern ein komplexes und kompliziertes Konglomerat der Reproduktion von vergangener Wirklichkeit, dem Erleben dieser Wirklichkeit, dem Speichern dieses Erlebens, des Zugriffs auf das Gedächtnis und der Intentionen des Zugriffs. Biografisches Arbeiten hat für den Erinnernden immer einen Zweck: Er kreiert eine ihm tragbare Wirklichkeit.

### Veränderungen

Biografisches Arbeiten ist Arbeit mit und an Veränderungen. Es ermöglicht Selbstvergewisserung und Perspektivenwechsel. Wenn Bilanz gezogen wird, ist das Bilanziertere schon verändert, sind Grundsteine für Entwicklungen gelegt. Wer biografisch arbeitet, muß bereit sein, Veränderungsprozesse wahrzunehmen. Je älter Menschen werden, desto deutlicher bilden sich diese Veränderungen ab. Körperlich ist zu registrieren, was sich an Seele und Intellekt vollzogen haben mag.

Gerade die körperliche Veränderung hindert ältere Menschen, die positive Seite des Altwerdens anzunehmen. Zu sehr ist die Selbstwahrnehmung vom körperlichen Zerfall bestimmt, als daß das innere Wachstum angenommen und gewinnbringend gelebt werden könnte. Biografiearbeit hilft, die Wahrnehmung für das Tatsächliche zu schärfen. Dabei vollzieht sich Veränderung spontan oder wird intendiert. Die Wege der Veränderung entsprechen dabei den Wegen der Biografie: Nur begrenzt ist das eigene Leben steuerbar. Vieles, das begegnet, ist Schicksal und muß hingenommen, wahrgenommen und angenommen werden.

### Kommunikation

Biografiearbeit ist nicht einseitig. Es gehört zu den Merkmalen von Biografiearbeit, daß es nicht Arbeitende und Bearbeitete geben kann, sondern daß die Begegnungen von beiden Seiten bestimmt werden: Vom Hörenden und vom Erzählenden, vom Darstellenden und Reflektierenden.

Bei der Biografiearbeit werden Fähigkeiten verlangt, die offensichtlich immer mehr verloren gehen: Der Erinnernde redet von sich und tut dies, wenn er gehört werden will, ohne mit Ratschlägen zu konfrontieren. Der Hörende muß sich dem Erzählenden mit Fragen nähern, die Interesse an dessen Lebenswirklichkeit ausdrücken. Der Erzählende wiederum ist auch ein Fragender. Seine Fragen machen deutlich, welche Erfahrungen er in seinem Leben gemacht hat, welches Erfahrungswissen er besitzt. Biografisches Arbeiten braucht Neugierhaltungen, mit denen versucht wird, vorsichtig akzeptierend vorzudringen in die unterschiedlichen Lebensfelder und Erfahrungsschichten von Menschen. Sie nimmt zur Kenntnis, daß das Individuum eingebettet ist in unterschiedliche Lebensschichten. Sie will aus der

Perspektive des Erzählenden wahrnehmen und gleichzeitig neue Perspektiven dadurch eröffnen, daß der je eigene Blickwinkel der Hörenden eingebracht wird. Wenn dies gekoppelt wird mit dem Rahmen der Zeitgeschichte, entsteht eine greifbare Wirklichkeit in Gespräch und Begegnung.

### Fragment

Der Zuhörende ist ein Spiegel, einer der miterleben soll, daß alles einen Sinn gehabt hat. Weil dies so ist, verträgt Biografisches Arbeiten so wenig Widerspruch, Korrektur und „Wahrheitsliebe“. Statt dessen verlangt es das offene Ohr, die respektierende Bejahung und das eingefühlte Anfragen.

Biografisches Arbeiten bedient „soziale Konventionen und Konfektionen“ (Siller). Das heißt es ist auch befangen in dem sozial Erwünschten, in den gesellschaftlichen Standards und in den vermuteten Hörwünschen. Sie bleibt fragmentarisch. Nicht geschlossene Konzepte stehen im Mittelpunkt, sondern das Erleben und die Notwendigkeiten der Gegenwart.

Biografiearbeit kann konfliktreich sein - für den Erzählenden wie den Zuhörenden. Auf dem Weg der Verdichtung begegnet er sich selbst. Er spürt unter Umständen Scham, eigenes Versagen und muß mit sich entscheiden, ob er mitteilt oder verschweigt - also fragmentarisch bleiben will. Der Hörende und Handelnde hat die Aufgabe mit Perspektivenwechseln neue Verstehensmuster zu ermöglichen.

So ausgebrochen aus dem Konfektionellen und Konventionellen kann z.B. ein scheinbares Versagen plötzlich als Lebenslogisches begriffen und akzeptiert werden.

### Gemeinschaft

Oft begegnen sich in der Biografiearbeit, zum Beispiel bei der intergenerativen Arbeit, unterschiedliche Lebenszeiten und Erfahrungsfelder. Sie kann zu Versöhnungen fremder Welten führen. Sie ermöglicht die gegenseitige Anerkennung von Erfahrungskompetenz, schafft Selbstwertgefühl. Gemeinschaft entsteht dann, wenn der einzelne ernstgenommen wird.

### Ganzheitlichkeit

Drei Dimensionen beinhaltet Biografisches Arbeiten: die individuelle, die gesellschaftliche und die tiefenpsychologische Dimension.

Die individuelle Dimension bezieht sich auf die Lebensgeschichte mit den sogenannten harten Daten eines Menschen. Sie sind Ansatzpunkte, um zu den dahinter liegenden Erfahrungen, Begebenheiten und Erlebnissen vorzudringen.

Die gesellschaftliche Dimension bettet das Individuum ein in sein Umfeld, verdeutlicht Lebenschancen und macht kenntlich, wie gesellschaftliche Ereignisse die Biografie bestimmen haben.

Damit verquickt ist die tiefenpsychologische Dimension. Die seelischen Beschädigungen und Heilungen ereignen sich auf dem Hintergrund der „harten“ Lebensfakten, der eigenen Leiblichkeit und der Gesellschaft. Biografiearbeit nimmt in der Regel ihren Ausgang von einer Dimension, um sich dann in die anderen zu weiten. In diesem Sinn ist sie ganzheitlich zu verstehen.

### Kollektives Gedächtnis

Biografiearbeit hat nicht nur individuelle Aufgaben, sondern trägt dazu bei, das kollektive Gedächtnis dieser Gesellschaft anzureichern. Die Geschichte erhält ein Gesicht, lädt zur Identifizierung und Auseinandersetzung ein. Individuelle Lebenslinien werden in die sozialen Entwicklungslinien integriert.

### Helma Fehrmann

## Spiel ins Leben bringen

### Werkstatt Theaterpädagogik

Theaterpraktisches Arbeiten ist eine Möglichkeit, dem Leben in seiner komplexen Vielfalt auf die Spur zu kommen. Es ist ein Weg, der Perspektive eigener und fremder Sichtweisen nachzuspüren und kann Grundlagen bilden, Wirklichkeit mit anderen Augen wahrzunehmen. Theaterarbeit baut das bewusste Zusammenspiel von Körper, Gedanken und Gefühlen auf. Die innere Haltung wird durch den Körper ausgedrückt, nicht nur die Worte erzählen. Die sichtbare Haltung, Gestik und Mimik, die Ausstrahlung macht Worte und Handlungen zur authentischen Wahrheit, den Menschen in seinem Tun glaubhaft.

Theaterarbeit ist eine soziale Kunst und besteht im wesentlichen aus drei Bausteinen:

Erweiterung der Ausdrucks- und Bewegungsmöglichkeiten (Produktion), Erkennen der Wahrnehmungsmuster (Reflektion), Wahlmöglichkeit und Entscheidung für Positionen (Kommunikation). Theaterarbeit folgt Gesetzmäßigkeiten, die dem Leben abgesehen sind: Wahrnehmen und Handeln, Inhalt und Form, Interessen und Ziele, Hinderung und Überwindung. Der Probenprozess fördert eine Haltung, die Leben, Kommunikation, Wahrnehmung und Erkenntnisse als Spiel annimmt.

Der Umgang mit Texten, mit bekannten und ungewohnten Situationen aus dem Alltag verdeutlicht die Wechselwirkung von Aktion und Reaktion und ermutigt, Positionen und Rollen zu erkennen und präzise zu gestalten. Was dem TheaterSpiel eigen, wird im Prozess gelernt: der Spieler muss sich gleichzeitig entgegengesetzten Anforderungen stellen. Er muss vollkommen beteiligt und gleichzeitig distanziert sein, er muss sich hingeben und kontrolliert sein, er muss Spannung herstellen und entspannt sein, er muss seinen spontanen Impulsen folgen und in der verabredeten Form bleiben, er muss vorbereitet sein und offen für Ungeplantes. Probieren, bis etwas stimmt. Das ist der Moment, um den es im Theater – und