

Warum das Leben erinnert und erzählt werden muss... - Biografiearbeit mit älteren Menschen

Angela Biegler, Päd. Mitarbeiterin der Ev. Erwachsenenbildung Niedersachsen,
Geschäftsstelle Hannover/Niedersachsen Mitte

„Ja früher, da war...“. Viele Gespräche bei Ihren Besuchen oder in Ihrer Gruppenarbeit mit älteren Menschen handeln oft von längst vergangenen Zeiten. Vielleicht denken Sie als Besuchsdienstmitarbeitende oder Gesprächsleitung dann: „Oh, nicht schon wieder! Muss denn immer dieses Schwelgen in der Vergangenheit sein?“

Nein, sicherlich sind auch für ältere Menschen neue Gedankenanstöße und aktuelle Themen bedeutsam. Aber im Alter bzw. beim Älterwerden wächst der Wunsch, zurück zu blicken und sich mit anderen, über das was war, auszutauschen.

Vielen Älteren fehlt dazu häufig zu Hause ein Ansprechpartner/in. Statistisch betrachtet, leben die meisten Frauen nach dem Tod ihres Partners oft noch mehr als 10 Jahre allein. Angesichts steigender Lebenserwartung ist Einsamkeit ein großes Thema unserer Zeit.

Besuche des Besuchsdienstes oder z.B. Seniorenkreisangebote sind deshalb eine willkommene Abwechslung und haben darüber hinaus eine wichtige Funktion als „Ersatz-Erzählgemeinschaften“.

Im Alter wird der Lebensrückblick wichtig

Warum wird im Alter der Lebensrückblick wichtig? Sicherlich wegen der immer kürzer werdenden verbleibenden Lebenszeit. Mit der eigenen Endlichkeit vor Augen stellen sich die Fragen nach der persönlichen Identität, wie: „Woher komme ich? Wer bin ich? Was ist mir wichtig? Welchen Sinn hat mein Leben?“, nochmals in aller Schärfe.

Verbunden mit dieser verstärkten „inneren“ Betrachtung wächst auch die Sehnsucht, das eigene Leben als „Ganzes“ zu sehen und den „Roten Faden“ im persönliche Leben zu entdecken. Weiter kennzeichnen die Lebensphase Alter eine Vielzahl von Umbrüchen (z.B. Eintritt in den Ruhestand, Umzug in eine Pflegeeinrichtung) und Herausforderungen (z.B. Krankheit, Einschränkungen, Verlust von Partnern und Freunden), die es zu bewältigen gilt. All diese Veränderungen konfrontieren mit zentralen Lebensthemen, wie z.B. Verletzlichkeit, Vergänglichkeit, Loslassen und Versöhnung.

Nach Erik Erikson, einem Psychoanalytiker (1902-1994), geht es im späten Erwachsenenalter (ab 60 Jahre) vor allem um die Auseinandersetzung mit dem inneren Kernkonflikt „Ich-Integrität versus Verzweiflung“. Laut Erikson kann eine „Ich-Integrität“, zu der Altersweisheit, Dankbarkeit und Zufriedenheit gehören, nur entstehen, wenn es gelingt, das bisherige Leben, so wie es war mit seinen positiven und negativen Erlebnissen anzunehmen und die eigene Vergänglichkeit zu akzeptieren. Gelingt dieses nicht, wird das eigene Leben abgewertet. Dieses wiederum führt zu Sinnlosigkeitsgefühlen, Niedergeschlagenheit und Verzweiflung.

Angebote des Besuchsdienstes und der Arbeit mit Älteren sollten daher Möglichkeiten zum Erinnern und Erzählen anbieten, um den wichtige Lebensrückblick zu unterstützen.

Aus Erinnerungen kann neue Kraft für das Heute entstehen

Für einen persönlichen Lebensrückblick braucht es vor allem einen Menschen, der wertschätzend zuhört und das Erzählte nicht bewertet. Vom Religionsphilosophen Martin Buber stammt das Zitat „Der Mensch wird am Du zum Ich.“ Damit ist gemeint, dass jeder Mensch sein ICH erst in der Begegnung bzw. im Spiegel des Anderen (im DU) finden kann. Die Bedeutung des Zuhörens wird leider oft unterschätzt. Dabei kann allein das Aussprechen bestimmter Erinnerungen und damit verbundener Gefühle für viele Erzählende eine große Erleichterung sein, die ggf. auch neue Kräfte freisetzt.

Die Aktivierung persönlicher Kraftquellen bzw. Ressourcen ist Ziel von biografischer Arbeit. Biografiearbeit ist - im Gegensatz zur persönlichen biografischen Selbstreflexion - angeleitete Erinnerungsarbeit und kann mit Einzelnen oder mit Gruppen stattfinden. Das Wort Biografie geht zurück auf das griechische Wort „bios“, das Leben, und das Wort „graphie“ bedeutet etwas darstellen, abbilden, beschreiben. Biografiearbeit bedeutet, sich angeleitet mit der eigenen Lebensgeschichte zu beschäftigen und das Leben in Bezug auf bestimmte Themen bzw. Fragen zu beschreiben.

Eine Biografie beschreibt immer ein persönliches Bild vom eigenen Leben, wohingegen der Lebenslauf an Fakten orientiert ist. Menschen konstruieren ihre Lebensgeschichte und machen sich - beeinflusst von ihren jeweiligen persönlichen und gesellschaftlichen Lebensbedingungen - ein eigenes Bild von ihrem Leben. Dieses persönliche Bild von der eigenen Lebensgeschichte beeinflusst bewusst oder unbewusst immer das Handeln.

Angeleitete biografische Arbeit greift die Zusammenhänge von individuell und gesellschaftlich geprägter Lebensgeschichte und deren Auswirkungen auf das Handeln auf. Das Erinnern und Erzählen wird in der Biografiearbeit deshalb durch Fragen in Bezug auf die Bewältigung der Vergangenheit, das Erleben der Gegenwart und die Gestaltung der Zukunft strukturiert. Für Hubert Klingenberg (2003) ist Biografiearbeit: „Vergangenes erinnern, Gegenwärtiges entdecken, Künftiges entwerfen“.

Durch die Verknüpfung der verschiedenen Zeitperspektiven (Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft) beim Erinnern und Erzählen können die unterschiedlichen lebenslang „aufgeschichteten“ Erfahrungen sowie damit verbundenen Gefühle und ihre Auswirkungen auf das Heute für den Einzelnen/die Einzelnen deutlich werden. So können z.B. frühere schmerzhaftere Erinnerungen unbewusst ein aktuelles Handeln blockieren. Das Bewusstwerden dieser Verknüpfung kann ggf. vorhandene Blockaden lösen.

Hauptquellen für neue Kräfte und Inspirationen für zukünftiges Handeln sind jedoch schöne und freudvolle Erfahrungen. Biografiearbeit lenkt deshalb beim Erinnern und Erzählen den Blick bewusst auf die Erfolge, Potentiale und Kompetenzen der Teilnehmenden. Anhand freudvoller Erinnerungen können die persönlichen Stärken und Kraftquellen eines Menschen sichtbar und auf der Gefühlsebene auch wieder spürbar werden.

Allein schon die Erinnerung an Positives löst in der Regel die mit dem früheren Erlebnis verbundenen positiven Gefühle (wie Freude, Stolz, Vitalität, Stärke und Kraft) wieder aus. Natürlich werden Probleme in der Biografiearbeit - sofern sie angesprochen werden - nicht ausgeblendet, aber die Ressourcen bzw. Kraftquellen des Einzelnen stehen im Vordergrund. Trainiert wird der „freundliche Blick“ (Verena Kast) bzw. der Blick auf das „halbvolle - und nicht halbleere! - Glas“, damit aus positiven Erinnerungen neue Kraft entstehen kann.

Zusatzinformationen zur „Biografiearbeit“:

Alltagsgegenstände lassen Erinnerungen wiederaufleben

Um das Erzählen und Erinnern zu fördern, werden verschiedene Dinge (z.B. Alltagsgegenstände, Zeitungsausschnitte, historische Dokumente, Bilder etc.) passend zum jeweiligen Thema ausgelegt. In der Biografiearbeit dienen Dinge als „Gesprächsanker“, denn Dinge sind immer auch Träger von Erinnerungen und lebensgeschichtlichen Erfahrungen und erleichtern den Einstieg in ein Gespräch.

Tipp für Besuchsdienstmitarbeitende: Fragen Sie doch einmal bei Ihren Besuchen nach der Bedeutung von besonders in Auge fallender Dinge. Oft kann sich dadurch ein gutes Gespräch entwickeln.

Wichtige Gesprächsregeln für die Biografiearbeit

- **Selbstbestimmung und Freiwilligkeit.** Die Teilnehmenden bestimmen, wieweit sie sich einlassen. Sie haben ein Recht zu Schweigen und/oder zu Verdrängen. *Schweigen oder/und Verdrängen können manchmal hilfreiche Schutzmechanismen der Seele sein!*
- **Vertraulichkeit und Zuverlässigkeit.** Mit persönlichen Daten wird von der Gesprächsleitung und der Gruppe vertraulich umgegangen. *Nur dann Vertrauen und Offenheit entstehen!*
- **Wertschätzung und Freiheit von negativer Bewertung.** Erzähltes darf nicht negativ oder moralisierend bewertet werden. Dem Erzählten wird grundsätzlich mit Wertschätzung begegnet. *Es gibt kein Richtig oder Falsch beim biografischen Erzählen!*

(Siehe auch Hubert Klingenberg/ Erika Ramsauer, 2017, Seiten 79 und 80)

Ein Beispiel für eine biografische Reflexion zum Thema:

Sprüche bzw. Redewendungen in meinem Leben

Einzelarbeit:

In jeder Familie gibt es Sprüche bzw. Redewendungen, die einen Wert bzw. eine Überzeugung ausdrücken und die Sie als Kind/Jugendliche/r ggf. immer wieder gehört haben. Wenn Sie zurück denken an Ihre Kinder- und Jugendzeit...

1. Mit welchem Spruch bzw. welchen Sprüchen (oder auch Gedichten, Psalmen...) sind Sie aufgewachsen? Gab es einen besonderen Spruch in Ihrer Familie? Welcher war das?
2. Hat Ihnen dieser Spruch damals gefallen, oder eher nicht?
3. Welche Bedeutung hat dieser Spruch für Sie heute?
4. Haben Sie heute einen Lieblingsspruch? Falls ja, wie lautet dieser? Was gefällt Ihnen besonders daran?

Gruppenarbeit:

Stellen Sie sich Ihre heutigen Lieblingssprüche (maximal drei) vor und tauschen Sie sich aus:

- Was gefällt Ihnen an den Sprüchen?
- Welche Gemeinsamkeiten und welche Unterschiede gibt es ggf. zwischen Ihren Sprüchen und den Sprüchen der Anderen?

Aktives Zuhören als Element der Methode des biografischen Gesprächs

Aktives Zuhören bedeutet, sich in andere hineinzusetzen und „einführend verstehen wollen“. Nach Hubert Klingenberger/Erika Ramsauer (2017, Seiten 142/143) vollzieht sich das Aktive Zuhören in drei Stufen:

1. Erzähler-Zuhörer-Beziehung herstellen. Der Erzählende soll die Offenheit des Zuhörenden spüren und dadurch das Gefühl bekommen, wahrgenommen zu werden.
2. Rückmeldung an den Erzählenden. Der Zuhörende fasst das Gehörte mit eigenen Worten zusammen, um sicherzustellen, ob er/sie das Erzählte richtig verstanden hat.
3. Gefühle des Erzählenden spiegeln. Der/die Zuhörende spiegelt (gibt wieder) die bei ihm/ihr angekommenen Gefühle der Erzählenden.

Zu den Techniken des Aktiven Zuhörens gehören:

- Paraphrasieren: Das Erzählte mit eigenen Worten wiederholen.
- Verbalisieren: In der Erzählung spürbar gewordene Emotionen in Worte fassen.
- Nachfragen: Fehlende Infos zwecks besseren Verstehens erfragen.
- Zusammenfassung: Des Gehörten mit eigenen Worten kurz wiedergeben.
- Klären: Unklare oder nicht nachvollziehbare Situationen, die zum besseren Verständnis fehlen, nachfragen.
- Weiterführen: Falls hilfreich, einen Impuls zur Fortführung der Geschichte geben.
- Abwägen: Den Erzählenden vergleichen lassen, ob die Situation A besser als die Situation B für ihn/sie war.

Literatur-Tipps zur Biografiearbeit

Zum Einsteigen in das Thema:

Ev. Bildungswerk München, Sabine Sautter (Hg), Annette Arand, Petra Dahlemann, Anne Münchmeier, Karin Wimmer-Billeter (2004): Leben erinnern. Biografiearbeit mit Älteren. 3. Auflage, Neu-Ulm: AG SPAK Bücher

Kulturräume. Das KUBIA-MAGAZIN/16: Schatzkisten des Lebens. Biografiearbeit mit Kunst und Kultur. Das Heft Nr. 16 ist als kostenlose PDF zum Runterladen erhältlich:

[Kulturräume – Das Kubia-Magazin / 16](https://ibk-kubia.de/IBK.../Publikationen/kulturräume_kubia_16_2019_web.pdf)

https://ibk-kubia.de/IBK.../Publikationen/kulturräume_kubia_16_2019_web.pdf

(Gelesen am 5.2.2021)

Zum Vertiefen der Thematik:

Hölzle, Christina, Jansen, Irma (Hrsg.) (2011): Ressourcenorientierte Biografiearbeit. Grundlagen - Zielgruppen - Kreative Methoden. Lehrbuch. 2. Auflage, Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften/Springer Fachmedien

Klingenberger, Hubert (2003): Lebensmutig. Vergangenes erinnern, Gegenwärtiges entdecken, Künftiges entwerfen. 1. Auflage, München, DON BOSCO Verlag Medien GmbH

Klingenberger, Hubert; Ramsauer, Erika (2017): Biografiearbeit als Schatzsuche. Grundlagen und Methoden. 1. Auflage, München, DON BOSCO Verlag Medien GmbH