Faktenblatt: Biografiearbeit

Definition und Zielsetzungen

Ältere Menschen haben das Bedürfnis, sich zu erinnern und das Leben als Ganzes zu überblicken. Fragen nach dem Sinn tauchen auf, nach Gelungenem und Verpasstem, danach, was sich verändert hat und was fortdauert. Sie wollen Bilanz ziehen und ein Vermächtnis hinterlassen, und nicht zuletzt geht es ihnen auch darum, das Hier und Jetzt bewusster zu gestalten und das Morgen zu planen. Aber auch bei Übergängen wie der Pensionierung oder beim Verlust lieber Menschen helfen biografische Zugänge, eine Standortbestimmung vorzunehmen, sich neu zu orientieren und Perspektiven zu entwickeln.

In der Biografiearbeit wenden sich Menschen dem eigenen Gewordensein zu. Sich und andere besser zu verstehen, in der Gegenwart zu leben sowie Perspektiven für das Kommende zu entwickeln sind die Beweggründe für diese Hinwendung. Während der Lebenslauf aus Fakten besteht, umfasst die Biografie die Art und Weise, wie die Person Ereignisse, Beziehungen und Bedingungen ihres Lebens deutet und interpretiert, sowie die Zusammenhänge, die sie herstellt und für sich als relevant bezeichnet. Der biografische Blick ermöglicht es, Ressourcen und Kompetenzen zu entdecken, Freudvolles und Belastendes zu integrieren und den roten Faden, der das Leben durchzieht, zu erkennen und weiterzuspinnen. Die Biogrphiearbeit stärkt die Identität und das Selbstbewusstsein und befähigt, die Zukunft möglichst selbstbestimmt zu gestalten.

Die unterstützenden und begleitenden Personen erleben biografisches Arbeiten und Begleiten häufig als Bereicherung. Es stärkt zum einen die Beziehungen. Zum andern verstehen die Fachleute die Menschen, die sie begleiten und betreuen, besser, wenn sie deren Persönlichkeit und Verhalten biografisch verorten können. Sie vermögen mit mehr Verständnis und Interesse auf die Bedürfnisse der Betreuten einzugehen.

Wir unterscheiden zwischen **Biografiearbeit** (im engeren Sinne) und **biografiesensibler Begleitung**.
Bei der **Biografiearbeit** findet eine angeleitete und strukturierte Auseinandersetzung mit der eigenen Lebensgeschichte statt.

- → Erzählcafé, Bildungsarbeit in Kleingruppen, Bildungsarbeit mit dem Lebensbuch, Gestalten des Zukunftbuches etc. kommen gehören zur biografiesensiblen Begleitung (mehr dazu S. 4).

Bei der **biografiesensiblen Begleitung** ermöglichen Begleitpersonen biografische Arbeit situativ im Alltag. Um geeignete Gelegenheiten im Alltag zu erkennen und zu nutzen, müssen sie eine biografiesensible Haltung und methodisches Können mitbringen.

- → Biografisch-narrative Gesprächsführung, Lebensbuch, Zukunftsbuch, Erinnerungskiste, Schatzkiste, Biografischer Ausflug, Sensobiografie etc. kommen hier zum Einsatz (mehr dazu S. 4).

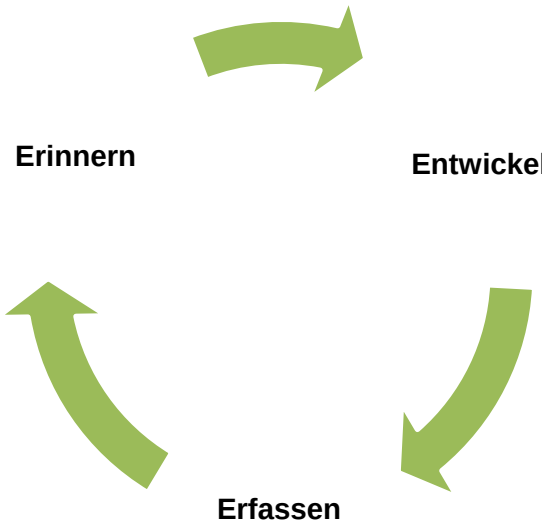
Prinzipien und Leitlinien

Die drei Grundpinzipien der Biografiearbeite lauten:

- Biografiearbeit ist **freiwillig**. Biografische Ansätze dürfen und sollen nicht zu einem neuen Muss werden, auch wenn die unterstützenden und begleitenden Personen finden, es würde jemandem „gut tun".
- Das Vorgehen ist **flexibel** und orientiert sich an den Bedürfnissen, den Voraussetzungen und der Situation der Biografin resp. des Biografen. In diesem Sinne sind die hier vorgestellten Instrumente nicht als Rezepte, sondern als Anregungen zu verstehen und müssen der jeweiligen Situation angepasst werden.
- Die Biografinnen und Biografen sind die **Experten ihrer Geschichte**. Es geht nicht um richtig oder falsch, sondern um ihre Sichtweise ihrer Geschichte. Die Begleitpersonen und Fachleute halten sich mit Interpretationen und Erklärungen zurück. Vielmehr ist es ihre Aufgabe, die Menschen darin zu unterstützen, eigene Deutungen zu entwickeln und sich selbst besser zu verstehen.

Zirkulärer Prozess von «Erinnern – Entwickeln – Erfassen»

Der zirkuläre Prozess von «Erinnern – Entwicklen – Erfassen» liegt allen Verfahren der Biografiearbeit zugrunde. Ausprägungen und Vorgehensweisen können sich aber unterscheiden.



Erinnern: In der ersten Phase geht darum, Zugänge zu Erinnerungen zu ermöglichen und das Erinnern zu unterstützen. Erinnerung kann angeregt werden durch:

- Erzählungen, Geschichten, Fragen,
- Fotos und Bilder (zum Beispiel von Grosseltern, Eltern, Geschwistern, Tieren, Häusern, Inneneinrichtugnen, einer Küche etc.)
- Gegenstände (zum Beispiel ein Schulsack, ein Schmuckstück, Werkzeuge etc.)

- Gerüche und Geschmäcker (wie von Weihnachtsguetzli, frischem Brot, Kirschen, Bärlauch etc.)
- Berührung / sensomotorische Stimulation (zum Beispiel mit Wolle, Heu, Holz etc.)
- Musik (wie alte Schlager, Volksmusik) und Geräusche (von Regen oder einem Gewitter etc.)
- Besuch von Orten (eine Kirche, die Schule, einen Berg, einen See oder Fluss etc.)

Erinnern geschieht **spontan** im Alltag durch das, was uns begegnet. Beim biografiesensiblen Begleiten gehen wir auf solche spontanen Erinnerungen ein. Bei der Biografiearbeit hingegen handelt es sich um das Erinnern im Rahmen eines **strukturierten und angeleiteten Prozesses**.
Was wir erinnern, ist nie zufällig, sondern hängt mit der aktuellen Situation zusammen, damit, was wir gerade erleben, und mit unserer Befindlichkeit.

Entwickeln: In einer zweiten Phase wird der Prozess verlangsamt und vertieft. Ziel ist es, Assoziationen und Nachdenken zu ermöglichen, dem inneren Prozess Raum zu geben und die Auseinandersetzung mit Erlebtem zu unterstützen. Im Erzählen und Schreiben erhält Erlebtes Form und Ausdruck. Neben **verbalen Verfahren** bewähren sich **kreative und aktivitätsorientierte Verfahren**, z.B. das Sammeln von Gegenständen und Bildern, Malen, Collage-Kleben, Basteln, szenisches Darstellen und Bewegen. Kreative und aktivitätsorientierte Verfahren ermöglichen nicht-sprachliche Zugänge und eine handelnde, gestaltende Auseinandersetzung. Sie lassen sich sehr gut mit verbalen Verfahren kombinieren, zum Beispiel wenn im Anschluss an das Erzählen einer Begebenheit in einer Collage die mit ihr verbundene Erfahrung – Bilder suchend und klebend – zum Ausdruck gebracht wird. Im bildnerischen Gestalten vertieft und erweitert sich die Erfahrung und wird – buchstäblich – verarbeitet.

Erfassen: In der dritten Phase werden aktuelle Ereignisse oder Ergebnisse von Entwicklungs- und Bearbeitungsprozessen festgehalten. Dies kann auf vielfältige Weise geschehen, z.B. mit einem Lebensbuch, einer Erinnerungskiste oder einer Sensobiografie (s. Seite 4ff).
Mit dem Erfassen erhalten die eigenen Erfahrungen eine Wertschätzung. Sie stehen zudem zu einem späteren Zeitpunkt erneut zur Verfügung. Erfahrungen zu erfassen erleichtert zukünftiges Erinnern und unterstützt beim Erzählen der eigenen Geschichte(n). Bei neuen Bezugspersonen – zum Beispiel im Falle von Personalwechsel in einer stationären Einrichtung – verfügt die Bewohnerin, der Bewohner damit über ein Instrument, um sich selbständig mitzuteilen.

Setting

Arbeit mit Einzelpersonen
Chancen: Beim Arbeiten mit Einzelpersonen kann individuell auf die Bedürfnisse und Erfahrungen einer Person eingegangen werden. Sie erhält viel Raum und Zuwendung. Die Beziehung zu Begleitperson ist zentral und wird gestärkt.
Grenzen: Es fehlt die Anregung durch die Beiträge der Gruppe, eine Integration in die Gruppe findet nicht statt. Die Einzelarbeit ist personell aufwändig.

Arbeit in Kleingruppen

Chancen: Die Gruppenmitglieder können sich mit ihren Beiträgen gegenseitig inhaltlich anregen. Im Miteinander und im Austausch findet soziale Integration statt. Die personellen Ressourcen kommen vielen zugute.

Grenzen: Der Selbstbezug ist (möglicherweise) weniger stark. Es kann weniger auf die individuellen Bedürfnisse eingegangen werden.

Rolle der Angehörigen

Angehörige spielen im Leben von Menschen mit Beeinträchtigung häufig eine besondere Rolle. Bei Menschen mit schwerer Beeinträchtigung verfügen die Angehörigen über biografisches Wissen, das die Betroffenen selber nur beschränkt zum Ausdruck bringen können. Weil das Personal in Einrichtungen wechselt, sind Angehörige die konstanteren Bezugspersonen. Aus diesen Gründen können sie bei der Biografiearbeit eine zentrale Rolle spielen und sollten auf jeden Fall einbezogen werden. Massgebend ist jedoch, ob und in welcher Form der Biograf oder die Biografin das Familienmitglied dabei haben möchte.

Bei Menschen mit komplexer Behinderung, die sich verbal nicht äussern können, ist es allerdings unerlässlich, dass man die Angehörigen beteiligt. Form und Mass der Beteiligung sollen je nach Bedürfnissen, Fähigkeiten und Möglichkeiten der Person in gegenseitigem Respekt ausgehandelt werden.

Verfahren und Tools

Erzählcafé

Im Erzählcafé trifft sich eine Gruppe Menschen, um sich erzählend zu einem Thema auszutauschen. Eine Moderatorin oder ein Moderator begleitet die Gruppe und lenkt das Geschehen. Durch Bilder, Erzählungen eines Gastes oder mitgebrachte Gegenstände bringt die Moderation zu Beginn des Zusammentreffens Erinnerung in Gang. Die Teilnehmenden erzählen anschliessend aus ihrem Leben. Die Moderatorin, der Moderator achtet dann darauf, dass die Regeln eingehalten werden: keine Bewertung und Diskussion der Beiträge, Vielredende werden begrenzt. Sie/er fasst zusammen und formuliert Übergänge.

→ Weiterführende Informationen sind zu finden auf: https://www.netzwerk-erzaehlcafe.ch/

Lebensbuch

Das Lebensbuch dient dazu, biografische Erfahrung zu dokumentieren, so dass sie als Grundlage für die Kommunikation mit anderen oder für sich selbst zur Verfügung steht. Am besten benutzt man ein Ringbuch, dessen Seiten laufend ergänzt oder verändert werden können. Für die inhaltliche Struktur kann man sich an den Themen des Biografen oder der Biografin und am Alltag orientieren. Es existieren auch Vorlagen mit einer vorgegebenen Struktur, in sich die Informationen und Bildern einfügen lassen.

Die Dokumentation soll möglichst selbsttätig geschehen. Bei stark eingeschränkten Menschen wird ihre eigene Gestaltung mit Beiträgen von Begleitpersonen kombiniert.

→ Vorlage zum Lebensbuch bietet Lindmeier / Oermann (2014).

Bildungsarbeit mit dem Lebensbuch

Die Arbeit mit dem Lebensbuch lässt sich im Rahmen eines Gruppenangebotes über mehrere Wochen gestalten und kann mit Gruppen- und Einzelarbeit kombiniert werden. Der Einbezug der Angehörigen ist je nach Situation möglich. Themen, die behandelt werden:

- So lebe ich
- Meine Stärken und Vorlieben
- Mein Lebensbaum
- Stationen auf dem Lebensweg
- Wichtige Erinnerungen
- Meine Wünsche für die Zukunft

→ *Weitere Angaben zur Bildungsarbeit mit dem Lebensbuch bietet Lindmeier / Stahlhut / Oermann / Kammann (2018).*

→ Leseprobe und Inhaltsverzeichnis. https://www.beltz.de/fachmedien/sozialpaedagogik_soziale_arbeit/buecher/produkt_produktdetails/37580-biografiearbeit_mit_einem_lebensbuch.html

Bildungsangebot in Gruppen

in einer Serie von Veranstaltungen werden im Austausch mit anderen biografische Themen strukturiert bearbeitet und dokumentiert. Insbesondere in Kursen zur Vorbereitung auf die Pensionierung verbinden sich Identitätsarbeit und Wissensvermittlung. Die Teilnehmenden setzen sich mit dem neuen Lebensabschnitt auseinander, um diesen möglichst selbstbestimmt zu gestalten. Zugleich wird Wissen über das Altern und die gesellschaftlichen Rahmenbedingungen vermittelt.

Erinnerungskiste

Ein besonderer „Behälter“ - eine speziell ausgewählte, selber gestaltete oder geerbte/geschenkte Kiste, ein Koffer oder eineTasche - dient dazu, biografische Gegenstände aufzubewahren. Wichtig für den Prozess ist es, die Bedeutung der Gegenstände zum Ausdruck zu bringen. Diese können rückblickend gewählt werden oder das Ergebnis der Biografiearbeit sein. Die Biografin, der Biograf kann auch laufend bei Ereignissen, die für ihn bedeutsam sind, Gegenstände auswählen und in die Box legen. Die gesammelten Erinnerungen stehen ihr/ihm jederzeit zur Verfügung, sie/er kann sie bei Bedarf betrachten, anfassen oder neu ordnen. Gerade bei Übergängen in neue Lebensabschnitte kann dies stabilisierend wirken. Darüber hinaus wirken die Gegenstände als „Anker“ beim Erzälen der eigenen Geschichte.

Spiele

Spiele können Hilfmittel sein, um das Erinnern und die Kommunikation zu intitiieren. Geeignet sind Spiele, bei denen es keine Gewinner und Verlierer gibt. Ein Beispiel für ein solches Spiel ist das Würfelspiel „Vertellekes“ (Plattdeutsch für „Erzählungen“). Die Spielenden kommen mit der Spielfigur an verschiedenen biografischen Stationen vorbei und werden dort mit Fragen zum Erzählen und Austauschen motiviert. Erinnern wird spielerisch kombiniert mit Gedächtnistraining und Singen.

→ Vertellekes - das neue (Spiel) / Spiele und Arbeitshilfen / Altenpflege - Altenpflege

Bei Menschen, die nicht verbal kommunizieren, können andere Ausdrucksweisen angeregt werden. Es ist auch möglich, dass eine kundige Unterstützungsperson verbale Ergänzungen macht. Letztlich kann passives Dabeisein ebenfalls als Bereicherung erlebt werden.
Ein selbstgebautes Würfelspiel erlaubt es, die Bedürfnisse und Möglichkeiten der Teilnehmenden optimal zu berücksichtigen.

Auch Kartenspiele eignen sich als Anrgegung. Statt zu würfeln ziehen die Teilnehmenden Karten mit biografischen Fragen, zu denen sie sich austauschen.

→ Marion Jettenberger: Erzählen Sie doch mal! Ein Kartenspiel-Set für die Biografiearbeit mit Senioren (2015).

Biografisch-narrative Gesprächsführung

Bei den biograpfisch-narrativen Gesprächen gibt es eine zuhörende und eine erzählende Person. Die zuhördende Person eröffnet einen Raum, in dem die erzählende Person ihre Geschichte(n) zum Ausdruck bringt und den sie erzählend erkunden kann:

- Die/der Erzählende wählt die Themen, der/die Zuhörende geht mit.
- Die/der Zuhörende hört aktiv zu. Er/sie ist präsent und im Kontakt, leistet nonverbale Unterstützung. Hilfreich kann es sein, das Gesagtes zusammenzufassen oder den letzten Satz und Kernbegriffe zu wiederholen.
- Die/der Zuhörende hält sich mit eigenen Deutungen und Interpretationen zurück.
- Anknüpfendes Nachfragen unterstützt das Erzählen. Es geschieht, indem z.B. die/der Zuhörende an das Erzählte anknüpft und Konkretisierungsfragen (Wie-Fragen) stellt. Dadurch werden Erfahrungen lebendig, Erlebtes kommt in Fluss, was letztlich die Voraussetzung dafür ist, dass Erfahrungen neu interpretiert werden können oder andere Aspekte sichtbar werden.

- Die/der Zuhörende stellt keine Warum-Fragen. Denn nach Begründungen zu fragen führt vom Erzählen weg hin zum Erklären. Warum-Fragen können in einem zweiten Schritt hilfreich sein.
- Pausen gilt es aushalten. Sie geben Raum zum Überlegen und fördern die Orientierung an sich selbst.
- Bei Hinweisen auf Traumata unterlässt es die/der Zuhörende, aktiv nachzufragen, bleibt aber präsent.
- Der Zuhörende vertraut auf den Prozess: Menschen erzählen, was sie erzählen wollen und was sie bewältigen können.
- Die/der Zuhördende beendet das Gespräch, indem sie/er es der Erzählenden ermöglicht, sich aus schwierigen Erfahrungen „herauserzählen“. Er schliesst mit etwas Positivem ab.

Die biografisch-narrative Gesprächsführung kann in kleinen Sequenzen im Alltag angewendet werden, wenn biografische Themen spontan auftauchen.

Biografischer Spaziergang/Ausflug

Einen Ort zu besuchen, der biografisch von Bedeutung ist, kann Erinnern anregen und vertiefen Ein solcher Ausflug kann zudem Emotionen – manchmal auch starke - hervorrufen.
Ausflugsziele können sein: die frühere Schule oder eine Kirche, ein Restaurant, das Elternhaus, ein bestimmter Berg, See/Ort in der Natur, das Dorf der Kindheit.
Ein biografischer Ausflug muss sorgfältig vor- und nachbereitet werden. Er lässt sich mit gestalterischen Verfahren oder der biografisch-narrativen Gesprächsführung kombinieren.

Sensobiografie

Die Sensobiografie trägt der Tatsache Rechnung, dass wir mit unserem Körper und unseren Sinnen ständig im Austausch mit der Umwelt stehen. Erinnerungen sind im Körper gespeichert (Körpergedächtnis). Mit der Sensobiografie erfassen und nutzen wir die sinnlich-somatischen Erfahrungen und Gewohnheiten eines Menschen. Sinnliche Erfahrung wie Gerüche, Töne, Berührungen, Bewegungen, Tasten regen das Erinnern an.

Kontraindikation

Bei Menschen mit psychotischer Erkrankung und Menschen in einer akuten persönlichen Krise ist biografisches Arbeiten nicht angezeigt. Es kann eine zusätzliche Belastung bedeuten. Auch bei Menschen, die unverarbeitete Traumata haben, ist mit Biographiearbeit im Sinne von Erinnerungsarbeit sorgfältig umzugehen. Oft empfiehlt es sich hier, Fachpersonen beizuziehen.

Datenschutz

Daten, die zum Zweck der Biografiearbeit gesammelt werden, gehören der betreffenden Person und dürfen nicht ohne ihre Zustimmung weitergegeben werden. Das Gleiche gilt für im Laufe der Biografiearbeit entstandene Produkte.
Falls die Organisation biografische Daten sammelt, um die Betreuung und Pflege zu verbessern, gelten die Prinzipien des Datenschutzes (vgl. Curaviva, Fachbereich Alter, 2013)

→ www.curaviva.ch

Weiterbildung

Curaviva
https://www.weiterbildung.curaviva.ch/kursangebote

FHNW: Erzählcafés moderieren
https://www.fhnw.ch/de/weiterbildung/soziale-arbeit

Praxis-Biografie: Inhouse-Weiterbildungen für Fachleute und Freiwillige, Organisationsentwicklung
www.praxis-biografie.ch

Literatur und Links

Jettenberger, M.(2015). *Erzählen Sie doch mal! EIN Kartenspiel-Set für die Biografiearbeit mit Senioren*. Mülheim: Verlag an der Ruhr.
https://www.verlagruhr.de/erzaehlen-sie-doch-mal.html

Lindmeier, B., Oermann, L. (2017). *Biografiearbeit mit behinderten Menschen im Alter.* Weinheim, Basel: Beltz.
Das Buch fokussiert auf die Situation und den Bedarf von älteren Menschen mit Einschränkungen. Es werden sowohl Bildungsangebote wie auch alltagsbegleitende Ansätze vorgestellt. Eine Methodensammlung rundet das Buch ab.

Lindmeier, B. & Oermann, L. (Hrsg.), (2014). *Mein Lebensbuch - Was für mich und andere wichtig ist*. Karlsruhe: Loeper. Loseblattausgabe.
«Mein Lebensbuch» ermöglicht es Menschen, die mit einer Einschränkung leben, festzuhalten, was für sie und für andere wichtig ist. Auf rund 150 Seiten können sie die unterschiedlichsten Dinge des Lebens notieren: Wo bin ich aufgewachsen? Hatte ich schon mal eine schwere Krankheit? Wo sitze ich zu Hause am liebsten? Wie heisst mein Haustier? Was hilft mir, mich mit anderen Menschen zu verständigen? Woran erkennt man, dass ich wütend bin? Mit wem gehe ich am liebsten tanzen? Kann ich alleine meine Brote schmieren? Wobei brauche ich im Alltag Hilfe? In einem umfassenden Begleitheft werden die Grundgedanken und die wichtigsten Schritte zum Führen des Lebensbuches anschaulich erläutert

Lindmeier, B., Stahlhut, H., Oermann, L. & Kammann, C. (2018). *Biografiearbeit mit einem Lebensbuch. Ein Praxisbuch für die Arbeit mit erwachsenen Menschen mit einer kognitiven Beeinträchtigung und ihren Familien*. Weinheim, Basel: Beltz.
Die Inhalte und Gestaltung des Kurses sind praxisnah erläutert. Arbeitsblätter und Vorlagen werden zur Verfügung gestellt.

Lindmeier, Ch. (2013): *Biografiearbeit mit geistig behinderten Menschen. Ein Praxisbuch für Einzel- und Gruppenarbeit*. Weinheim: Juventa, 4. Auflage.

Allgemeine konzeptuelle Überlegungen werden gefolgt von Vorschlägen für Bildungsangebote in Gruppen, Biografiearbeit mit Einzelpersonen und Menschen mit demenziellen Erkrankungen. Eine Methodensammlung findet sich am Schluss des Buches.

Miethe, I. (2011). *Biografiearbeit. Lehr- und Handbuch für Studium und Praxis*. Weinheim: Juventa.
Das Buch bietet einen guten Überblick über die Entwicklungslinien und die verschiedenen Anwendungsfelder der Biografiearbeit.

Netzwerk Erzählcafé: https://www.netzwerk-erzaehlcafe.ch

Ruhe, H. G. (2012). *Methoden der Biografiearbeit. Lebensspuren entdecken und verstehen* (5. Auflage). Weinheim und Basel: Beltz.
Umfangreiche thematisch geordnete Sammlung von Verfahren der Biografiearbeit für unterschiedliche Settings und Zielsetzungen. Die Verfahren müssen an den jeweiligen Kontext und die Teilnehmenden angepasst werden.

Vertellekes - das neue (Spiel) / Spiele und Arbeitshilfen / Altenpflege Online)
https://www.altenpflege_online.net/silver.econtent/catalog/vincentz/altenpflege/spiele_und_arbeitshilfen/vertellekes_das_neue_spiel

Herausgeber
CURAVIVA Schweiz – Fachbereich Menschen mit Behinderung
Zieglerstrasse 53 - Postfach 1003 - 3000 Bern 14

Autorin
lic. phil. Susanne Gerber, Praxis Biografie

Zitierweise
CURAVIVA Schweiz (2020). Faktenblatt: Biografiearbeit. Hrsg. CURAVIVA Schweiz, Fachbereich Menschen mit Behinderung. online: curaviva.ch.

Auskünfte / Informationen
Fachbereich Menschen mit Behinderung
E-Mail: fachbereichmb@curaviva.ch; Telefon: 031 385 33 33

© CURAVIVA Schweiz, 2020