

Biografiearbeit

in der Gesundheits-, Kranken- und Altenpflege

Bearbeitet von

Von Monika Specht-Tomann, Psychologin und Physiotherapeutin, Referentin in der Aus- und Weiterbildung sozialer Berufsgruppen und ambulanter Teams, Begleiterin chronisch Kranker und deren Familien

3. Auflage 2017. Buch. XI, 174 S. Kartoniert

ISBN 978 3 662 54392 4

Format (B x L): 16,9 x 24,3 cm

Gewicht: 395 g

[Weitere Fachgebiete > Medizin > Pflege > Altenpflege](#)

Zu [Inhaltsverzeichnis](#)

schnell und portofrei erhältlich bei

The logo for beck-shop.de features the text 'beck-shop.de' in a bold, red, sans-serif font. Above the 'i' in 'shop' are three red dots of increasing size. Below the main text, the words 'DIE FACHBUCHHANDLUNG' are written in a smaller, red, all-caps, sans-serif font.

beck-shop.de
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung beck-shop.de ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

Grundlegendes zur Biografiearbeit

- 1.1 **Biografiearbeit: Eine Standortbestimmung – 2****
 - 1.1.1 Geschichten als Lebensbegleiter – 3
 - 1.1.2 Biografiearbeit in der Praxis: Hinweise auf unterschiedliche Anwendungsbereiche – 5
 - 1.1.3 Zugänge in der Biografiearbeit – 6
- 1.2 **Funktion und Wirkweise lebensgeschichtlicher Gespräche – 7****
 - 1.2.1 Funktionen lebensgeschichtlicher Gespräche im Überblick – 7
 - 1.2.2 Wirkweisen lebensgeschichtlicher Gespräche – 10
- 1.3 **Ins Gespräch kommen: Angewandte Kommunikation in der Biografiearbeit – 17****
 - 1.3.1 Basisinformationen über Kommunikation – 17
 - 1.3.2 Gespräche führen – 19
 - 1.3.3 Gesprächsbedingungen – 22

Im Zentrum der Biografiearbeit stehen lebensgeschichtliche Gespräche, in denen unterschiedlichste Aspekte der individuellen Lebensgeschichte beleuchtet und berichtet werden. Die Auseinandersetzung mit der eigenen Lebensgeschichte kann in vielen Situationen hilfreiche Impulse geben, Neuansparungen erleichtern und ein tieferes Verständnis für das eigene Handeln ermöglichen. Einen besonderen Stellenwert erhält die Biografiearbeit in Zeiten des Umbruchs, einer notwendigen Neuorientierung oder am Ende von Lebensabschnitten. Damit wird deutlich, dass sich der biografische Ansatz gerade für die Begleitung von kranken und alten Menschen besonders gut eignet.

Für viele Menschen ist es hilfreich, wenn sie auf einzelne Stationen ihres Lebens noch einmal zurückschauen können und sich vor Augen halten, wie sie schwierige Situationen gemeistert haben, welche Ressourcen ihnen zu Verfügung stehen und woraus sie Kraft und Mut geschöpft haben. Dabei werden vergangene Erfahrungen neu belebt und hinsichtlich ihrer Bedeutung für die Bewältigung der Gegenwart geprüft. Dies führt zu einem bewussten Umgang mit den eigenen Ressourcen und Fähigkeiten, zeigt Wege zur Konflikt- und Krisenbewältigung auf und kann Menschen zu einer versöhnlichen Haltung dem eigenen Lebensschicksal gegenüber führen.

Damit Biografiearbeit im professionellen Bereich von Gesunden-, Kranken- und Altenpflege gelingen kann, ist es wichtig, dass Begleiter über wesentliche Aspekte der Kommunikation Bescheid wissen, ihre Gesprächsführung schulen und sich mit Themen wie „Nähe und Distanz“ oder den Umgang mit subjektiven Wahrheiten beschäftigen.

1.1 Biografiearbeit: Eine Standortbestimmung

- » Wer eine Geschichte zu erzählen hat, ist ebenso wenig einsam wie der, der einer Geschichte zuhört. Und solange es noch irgendjemand gibt, der Geschichten hören will, hat es Sinn, so zu leben, daß man eine zu erzählen hat.
(Sten Nadolny)

Die Beschäftigung mit Lebensgeschichten und das Wissen um die Bedeutung lebensgeschichtlicher Gespräche bei der Begleitung, Unterstützung oder Beratung von Menschen haben eine lange Tradition. So interessierten sich bereits Menschen der Antike für die Lebensgeschichten herausragender Persönlichkeiten und versuchten, daraus die eine oder andere Lebensweisheit für ihr eigenes Leben herauszugreifen. Auch bei der Behandlung von Krankheiten wurden schon im alten Griechenland der biografische Hintergrund und die konkreten Lebensumstände der Patienten mitbedacht. Zu nennen ist hier vor allem Hippokrates (460–377 v. Chr.), der auch als „Vater der Medizin“ in die Geschichtsbücher Eingang gefunden hat. Für ihn waren ein vorsichtiger, von Empathie bestimmter Umgang mit den Patienten und das Interesse an dessen Lebensumständen und Lebensgeschichten ein wichtiger Garant für erfolgreiches ärztliches Handeln. Einige seiner Schüler übernahmen diese Haltung und gaben sie ihrerseits wieder an Jüngere weiter. So lässt sich über die Jahrhunderte hinweg immer wieder der Einsatz der Biografiearbeit sowohl im therapeutischen wie auch im prophylaktischen Bereich von Präventivmaßnahmen erkennen. All dies geschah jedoch unsystematisch und war von der „Begabung“ und „Sichtweise“ Einzelner abhängig, mit Menschen über ihr Leben und relevante salutogen wirkende Aspekte ins Gespräch zu kommen. Daran hat sich bis in die Gegenwart nicht viel geändert.

Der beiläufige Einsatz biografischer Elemente, angefangen vom Erfassen sogenannter harter Fakten des Lebenslaufes bis hin zu identitätsstiftenden Impulsen im Rahmen eines Tiefeninterviews in Medizin, Psychologie, Pädagogik, Theologie, Soziologie und anderen verwandten Disziplinen, brachte eine gewisse begriffliche Unschärfe mit sich. Ähnliche bis gleiche Methoden wurden unter ganz unterschiedlichen Bezeichnungen in der Begleitung von Menschen eingesetzt. Erst langsam setzte sich im Zuge interdisziplinärer Bemühungen für „alles, was mit der Lebensgeschichte eines Menschen zusammenhängt und systematisch erfasst oder eingesetzt wird“ die Bezeichnung Biografiearbeit durch. Dennoch bleibt dieser Begriff bunt und schillernd und wirft viele Fragen auf, wie z. B.:

- Was meint Biografiearbeit genau?
- Wie grenzt sich Biografiearbeit zu therapeutischen Interventionen ab?

1.1 · Biografarbeit: Eine Standortbestimmung

- Welche Methoden stehen zur Verfügung, um den Nutzen biografischen Arbeitens optimal umzusetzen?
- Welche Kenntnisse sind notwendig, um Biografarbeit hilfreich einzusetzen?
- Welche Fachgebiete können sich die Biografiearbeit nutzbar machen?

Beginnen wir mit der grundlegenden Frage, warum der biografische Ansatz in vielen unterschiedlichen Bereichen angewandter Wissenschaft und Praxis zunehmend an Bedeutung gewinnt. Ein wichtiger Schlüssel für ein tieferes Verständnis des biografischen Ansatzes in den verschiedensten Disziplinen ist die Erkenntnis, dass Geschichtenhören und Geschichtenerzählen für eine gesunde menschliche Entwicklung ganz generell einen hohen Stellenwert haben. Somit rücken „Geschichten“ – im weitesten Sinn des Wortes – und ihre Wirkung auf viele Aspekte des Lebens ins Zentrum des Interesses.

1.1.1 Geschichten als Lebensbegleiter

Allgemein gesprochen kann man sagen: Geschichten sind Lebensbegleiter. Von Kindheit an machen sie die vielen Wunder des Alltags begreifbar. Sie führen auch in die geheimnisvolle Welt der Märchen und Mythen und helfen, einen positiven Zugang zu den religiösen, kulturellen und sozialen Welten des Lebens zu finden. Geschichten können Unbegreifliches verständlicher machen. Sie gehen unter die Haut, sprechen die Gefühlswelt ebenso an wie die Welt der Gedanken, erschließen oftmals Neues oder Unbekanntes und ermutigen Menschen, auf Entdeckungsreise in das Land der Phantasie zu gehen. Das „Geschichtenhören“ steht dabei vor allem in frühen Jahren im Vordergrund und wird nach und nach durch Lesen ergänzt und erweitert.

Ein anderer Zugang zur Welt der Geschichten liegt im „Geschichtenerzählen“. Da ist zunächst an die vielen großen und kleinen Geschichten zu denken, die sich im Leben eines jeden Menschen ereignen und als Erinnerungen mündlich oder schriftlich weitergegeben werden. Welche Schätze in Lebenserinnerungen stecken können, zeigen auf eindrucksvolle Weise die zahlreichen autobiografischen Arbeiten bekannter und weniger bekannter Autoren,

die als Bücher erschienen sind und eine große Leserschaft interessieren. Man spricht in diesem Zusammenhang auch von Erinnerungsliteratur. Was führt diese Menschen dazu, ihr Leben in Form von Erinnerungen anderen mitzuteilen? Vielleicht ist es der Wunsch, das eigene Leben rückschauend nochmals zu durchschreiten und sich der wichtigsten Stationen bewusst zu werden. Vielleicht ist es der Wunsch, eine Art geistiges Vermächtnis zu hinterlassen und den Mitmenschen den jeweils individuellen Lebensweg als eine Möglichkeit der Lebensgestaltung nahezubringen. Manche Lebensstation kann erst im Nachhinein richtig begriffen, bewertet und gewürdigt werden. Das Eintauchen in die eigene Geschichte ermöglicht dem Schreibenden, die Licht- und Schattenseiten aus der wohlthuenden Distanz gelebter Jahre zu betrachten. In manchen Fällen wird es vielleicht möglich, versöhnliche Klänge anzustimmen, dort, wo bisher nur Ablehnung und Widerstand war. In anderen wiederum kann es sein, ein tieferes Verständnis für das eigene Handeln zu bekommen, wenn man sich darauf einlässt, die Stufen des Lebensweges nochmals zu durchschreiten. So ist es nicht verwunderlich, dass viele „Lebensgeschichten“ als Lebenserinnerungen von älteren Menschen verfasst werden oder von Menschen, die sich am Ende ihres Lebens wähen (► Abschn. 2.2.2).

Nicht nur die Mitteilung der eigenen Lebensgeschichte scheint einem Urbedürfnis zu entsprechen. So verspüren auf der anderen Seite viele Menschen eine große Neugierde, etwas vom Leben anderer zu erfahren. In gewissem Sinne handelt es sich um die Fortsetzung des Interesses an Geschichten und Mythen früherer Jahre. Aber warum ist es so interessant zu hören, was beispielsweise ein Musiker, ein Politiker, ein Schauspieler ... erlebt hat, zu welchen Erkenntnissen er gekommen ist und welche Lebensweisheiten in und zwischen den Zeilen zu finden sind? Zum einen mag da die Sehnsucht eine Rolle spielen, ein bisschen an all dem Glanz und Ruhm charismatischer Personen teilzuhaben und sich damit identifizieren zu können – und sei es nur für ein paar schöne Lesestunden. Zum anderen gibt es bei vielen Menschen das Bedürfnis, politisch-historische, soziale und kulturelle Ereignisse über die Aussagen von Zeitzeugen besser begreifen zu können. Man könnte auch sagen, dass oft der Wunsch nach „Wahrheit“ hinter der Neugierde steckt, etwas

vom Leben berühmter Menschen zu erfahren, der Wunsch, zu wissen, wie es „wirklich“ war. Auch das Interesse an Berichten sogenannter Zeitzeugen über politische Ereignisse und deren Folgen lässt sich mit dem Bedürfnis erklären, „den Dingen auf die Spur“ kommen zu wollen. Eine Möglichkeit, ein genaueres Bild vergangener Ereignisse und Zustände zu erhalten, besteht in der intensiven Beschäftigung mit unterschiedlichsten Geschichten aus, von und über diese Ereignisse. Geschichten können dabei helfen, „Geschichte“ transparenter zu machen – die Geschichte eines einzelnen Menschen (► [Kap. 2](#)) ebenso wie die „große“ Geschichte im historischen Sinn.

Auch weniger bekannte und exponierte Persönlichkeiten stoßen mit ihren Geschichten bei anderen auf Interesse. Oft sind es gerade die kleinen Alltagsgeschichten Unbekannter, die Erinnerungen an Jugenderlebnisse, an Krieg und Wiederaufbau, an kleine Abenteuer und große Lieben, die Zeitreisen möglich machen und dem Leser oder Zuhörer einen Blick hinter die Kulissen erlauben. Ähnlich wie bei den großen Menschheitsgeschichten der Mythen kann man über die Anteilnahme am Schicksal anderer neuen Mut schöpfen, das eigene Leben zu gestalten. Zahlreiche Berichte von Menschen mit schweren Schicksalsschlägen, z. B. Krebserkrankungen, Suchtproblemen, Trennungserlebnissen, werden so, als Geschichten verpackt, für Personen in ähnlichen Situationen zu wertvollen Geschenken. Geschichten können aufbauen, Mut machen, Hoffnung spenden. Geschichten können Licht in dunkle, unbekannte (Seelen)Gebiete werfen. Ihre Aussagen haben für manchen Leser Vorbildwirkung. So wie der Held im Märchen manchem Kind hilft, eigene Ängste zu überwinden, so kann beispielsweise der Bericht über den positiven Umgang mit Krankheit, Verlust und Schmerz Menschen mit ähnlichem Schicksal als Modell dienen.

Ein konstruktiver Umgang mit den vielen großen und kleinen Berichten rund um das eigene Leben ist in jeder Lebensphase eine wertvolle Hilfe (► [Abschn. 2.2.1](#)). Was jedoch in Zeiten der Ruhe, Stabilität und Gesundheit einem heiteren Spaziergang durch das Bilderbuch des Lebens gleicht, kann in Ausnahmesituationen zu einem Überlebenskampf werden, zu harter Arbeit und zum Ringen um neue Perspektiven. In Gesprächen mit gesunden und kranken,

mit alten und jungen Menschen wird immer wieder deutlich, wie wichtig und hilfreich ein lebensgeschichtliches Gespräch in Situationen der Neuorientierung und bei der Bewältigung von Stress, Angst, Verlust, Verzweiflung und Einsamkeit sein kann. Damit wird auch deutlich, an welchen Knotenpunkten im Leben eines Menschen Biografiearbeit besonders hilfreich und wichtig sein kann: beim Übergang von einem Lebensabschnitt in einen anderen, in Phasen der Um- und Neuorientierung, bei Krankheit, Abschied und Verlust sowie im letzten Lebensabschnitt – im Alter – in dem viele der genannten Aspekte zusammentreffen.

An dieser Stelle sei darauf hingewiesen, dass es bei der Biografiearbeit nicht um ein therapeutisches Handeln im engeren Sinn geht – wenngleich biografische Aspekte und lebensgeschichtliche Gespräche natürlich immer Teil therapeutischer, seelsorgender oder beratender Unterstützung sind. Als wichtige Kriterien der Abgrenzung ist das Fehlen eines therapeutischen Settings zu nennen und die zurückhaltende Position der Begleiter, die weder interpretieren noch therapeutisch intervenieren.

► **Biografiearbeit ist keine Therapie. Sie findet außerhalb eines therapeutischen Settings statt. Es werden weder gezielte therapeutische Interventionen noch Interpretationen seitens eines externen Begleiters vorgenommen.**

Abrundend lässt sich festhalten, dass sich die individuelle Welt der Geschichten, die alle zusammengekommen die jeweils einzigartige Lebensgeschichte ausmachen, aus einem passiven und einem aktiven Teil zusammensetzt. Die vielfältigen „Geschichten“ und Märchen, die als kulturelles Erbe vorhanden sind, stellen den passiven Teil dar, sie sind gleichsam der eine Pol auf der Geschichten-Landkarte. Der andere Pol sind die aktiv gestalteten, die persönlich erzählten Geschichten. Lauschen, Aufnehmen und Verarbeiten gehören ebenso wie das aktive Erzählen und das „Sprechen über die Dinge des Lebens“ zu jedem Menschen. Von der Geburt bis zum Tod ist das Aufnehmen und Verarbeiten von Geschichten ebenso wie das Gestalten eigener Erzählungen ein wichtiger Bestandteil der Entwicklung und leistet einen wichtigen Beitrag zur seelischen Gesundheit.

Geschichten als Lebensbegleiter: Einige Beispiele

- Erzählend lernt das Kind, eine Brücke zu schlagen zwischen seinen eigenen kindlichen Vorstellungen und den äußeren Eindrücken. Erstmals Erlebtes kann durch wiederholtes Erzählen nicht nur verstanden, sondern auch in die innere Bilderwelt aufgenommen werden
- Erzählend tasten sich Jugendliche an Neues heran und formen ihre eigene Wirklichkeit. In kurzen Geschichten werden Lebensentwürfe gleichsam probeweise einem Zuhörer erzählt. Die vielfältigen Erfahrungen neuer Lebensumwelten können so verarbeitet werden
- Erzählend lernen Erwachsene, „die Welt“ im Großen und ihre ganz persönliche Umwelt im Kleinen besser zu verstehen. Manchen unbegreiflichen Dingen kann dadurch ein individueller Sinn verliehen werden
- Erzählend gibt der alte Mensch sein Wissen und seine Einsichten an die nächste Generation weiter und kann damit sein eigenes Leben bereichern

1.1.2 Biografiearbeit in der Praxis: Hinweise auf unterschiedliche Anwendungsbereiche

Die unterschiedlichen Aspekte eines lebensgeschichtlichen Gesprächs in ihrer Bedeutung für die Gestaltung und Bewältigung einzelner Lebensstationen zeigen, für welche Disziplinen in Wissenschaft, Forschung und Praxis der biografische Ansatz wichtige Bausteine liefert. Zu nennen sind schwerpunktmäßig die Gesunden- und Krankenpflege, die Altenpflege und Hospizarbeit, die Medizin, die Seelsorge, die vielfältigen Bereiche der Pädagogik und schließlich die Bereiche der Geschichts- und Politikwissenschaft, die durch ihre Arbeit mit sogenannten Zeitzeugen neue Perspektiven in das Geschichtsverständnis bringen. Biografiearbeit kann in den genannten Bereichen als Instrument für ein tieferes Verständnis und einen ganzheitlichen Zugang zum Menschen eingesetzt werden. Sie schafft

Möglichkeiten, die aktuelle Lebenssituation von Personen, die einem im beruflichen Kontext anvertraut sind, umfassender begreifen und verbessern zu können. Darüber hinaus liegt in der Biografiearbeit auch die Chance, Klarheit über eigene Sichtweisen, Zugänge und Lebenseinstellungen zu bekommen. Beide Aspekte sind auch im Zusammenhang mit einer wirkungsvollen Burnout-Prophylaxe unterschiedlichster Berufsgruppen – allen voran Kranken- und Altenpflegekräfte – zu diskutieren (► [Abschn. 4.2](#)).

Der biografische Ansatz in unterschiedlichen Disziplinen

- Bereich „Kranke Menschen“: Krankenpflege/ Medizin (z. B. „narrative Medizin“, „edukativer Ansatz“ in der Pflege, Verbesserung der Compliance)
- Bereich „Alte Menschen“: Altenpflege, Hospizarbeit, Geragogik, Gerontologie (z. B. „Lebensbilanz“)
- Bereich „Besondere Situationen“: Seelsorge, psychologische Begleitung (z. B. „Ressourcenarbeit“)
- Bereich „Schule“: vertiefendes Verständnis der Gesamtsituation von Schülern im Allgemeinen und von verhaltenskreativem Verhalten im Besonderen
- Bereich „Geschichte/Politik“: Zeithistorische Arbeiten (z. B. „Zeitzeugen“)
- Bereich „Selbsterkenntnis“: Aus- und Weiterbildung von Berufsgruppen, die in den genannten Bereichen tätig sind (z. B. Motivationsklärung, Erkennen von persönlichen Handlungsstrategien, Erfassen der Zusammenhänge zwischen unterschiedlichen Sozialisierungsaspekten)

Die bisherigen Ausführungen legen nahe, dass der biografische Ansatz für viele Berufsgruppen relevant wäre! Die Praxis zeigt allerdings, dass bei den jeweils in Frage kommenden Institutionen nur selten das nötige Bewusstsein hinsichtlich der Bedeutung der Biografiearbeit vorhanden ist. Zudem fehlen weitgehend brauchbare und an die Bedürfnisse der jeweiligen Berufsgruppen angepasste Aus- und Weiterbildungsmodule.

1.1.3 Zugänge in der Biografiearbeit

Wenn man sich mit der Lebensgeschichte eines Menschen im Sinne der Biografiearbeit befasst, gibt es unterschiedliche Zugänge. Zum einen besteht die Möglichkeit, sich gleichsam von außen zu nähern und an sogenannten harten Daten zu orientieren, wie etwa Geburtsdatum, Schuleintritt, Berufsfindung, Eheschließung und Ähnliches. Dieses Arbeiten mit „harten Fakten“ hat in vielen Berufszweigen Eingang gefunden. Es wird für intensive Anamneseerstellungen in der Medizin ebenso verwendet wie bei der Erhebung einer Pflegediagnose, bei der Erfassung von Schülerdaten oder bei der Erstellung diverser Behördendateien. Solange diese Daten gleichsam „nackt“ bleiben, wird sich der daraus abzuleitende Lebensweg oder die jeweilige Lebensspanne wenig farbig vor dem Auge des Betrachters entfalten. Manchmal ist dies ausreichend und erfüllt durchaus seinen Zweck. In anderen Fällen scheint ein tieferes Eintauchen in biografische Momente sinnvoll. Durch gezieltes Nachfragen oder intensives Nachforschen kann es gelingen, mit Hilfe vieler Zusatzinformationen zu den harten Daten ein stimmiges Bild, eine gelungene Gesamtbiografie zu erstellen. Diese Biografie ist dann die Geschichte eines Menschen aus der Sicht eines anderen.

Es gibt aber auch die Möglichkeit, sich gleichsam von innen her der Biografie eines Menschen zu nähern. Das bedeutet eine weitgehende Abkehr vom Erfassen harter Fakten und eine Hinwendung zum inneren Erleben des Betreffenden. Die Geschichte, die dann erzählt wird, folgt dem inneren Kompass des Erzählers, Fakten werden nach individuellen Kriterien genannt, folgen einer eigenen Logik. Auch hier kann ein chronologischer Lebenslauf entstehen oder als Gerüst dienen. Doch die Akzentuierung und die Reihenfolge, in der erinnert und erzählt wird, folgen anderen Gesetzmäßigkeiten (► Abschn. 2.1.3 und 2.2.2). Viele Ereignisse, die ein Außenstehender als wichtig und markant beschrieben hat, werden beispielsweise kaum erwähnt oder gar „vergessen“, einige werden vielleicht anders „beleuchtet“ und schließlich wird es Dinge geben, die nur der Erzähler selbst auspacken kann. Wenn er sie nicht zur Sprache bringt, bleiben sie für immer verborgen und haben keine Chance, über den Erzähler hinaus zu wirken oder gar der Nachwelt erhalten zu bleiben.

➤ Mögliche Zugänge zur Biografie eines Menschen

1. **Der Blick von außen: Orientierung an Fakten und Beobachtbarem („harte Daten“)**
2. **Der Blick von innen: Orientierung an den subjektiven Berichten („weiche Daten“)**

Unabhängig davon, welchen Zugang man in der Biografiearbeit wählt, sind die methodischen Zugänge biografischen Arbeitens äußerst vielfältig. Im Detail werden sie im dritten Kapitel angeführt und hinsichtlich ihrer Einsatzmöglichkeiten diskutiert. An dieser Stelle sei nur kurz auf das Zusammenspiel zwischen den Menschen hingewiesen, die in „ein Arbeiten an der Lebensgeschichte“ eintauchen.

➤ Die zwei Seiten eines lebensgeschichtlichen Gesprächs

1. **Erlebtes in Worte fassen. Ordnen. Erzählen. Niederschreiben. Aufzeichnen. Festhalten. Weitergeben ... Das ist die eine Seite**
2. **Erzähltem lauschen. Niedergeschriebenes aufnehmen. Impulse anbieten. In unbekannte Lebenswelten eintauchen. Neues kennen lernen. Altem neu begegnen ... Das ist die andere Seite**

Erlebtes in Worte fassen und dem Erzählten lauschen – beide Seiten gehören zum positiven Umgang mit Lebens-Geschichten und sind das Herzstück guter Biografiearbeit. Was dies konkret für den Bereich der Gesunden- und Krankenpflege sowie für die Altenarbeit bedeutet, ist Thema dieses Buches. Dabei stellt sich die Frage, worauf in der Anwendung der Biografiearbeit besonders zu achten ist. Um diese gezielt und systematisch einsetzen zu können, müssen Begleiter über verschiedene Wissensbausteine verfügen. Zum einen geht es um das Basiswissen über allgemeine Funktionen und Wirkweisen der Biografiearbeit und deren Nutzbarmachung in der Begleitung von Menschen in speziellen Lebenssituationen. Zum anderen sollten wesentliche Elemente der angewandten Kommunikation bekannt sein und kontextbezogen eingesetzt werden können. Schließlich geht es um die Aneignung methodischer Zugänge und das Einüben biografiegeleiteter Kommunikation. Diesen Themenschwerpunkt wird in den folgenden Abschnitten Raum gegeben.

Biografiearbeit ist ein unscharfer Begriff. Auf der Suche nach einer Definitionsannäherung lässt sich festhalten:

- Biografiearbeit ist die Beschäftigung mit den individuellen, gesellschaftlichen und kulturell geprägten Erfahrungen, Erlebnissen und Sichtweisen eines Menschen. Sie bezieht sich auf „alles, was mit der Lebensgeschichte eines Menschen zusammenhängt und systematisch erfasst oder eingesetzt wird“.
- Herzstück der Biografiearbeit ist das Erinnern, Erzählen, Zusammenfügen und Mitteilen von „Geschichten“, die zusammengenommen „die Lebensgeschichte“ eines Menschen ergeben.
- Biografiearbeit kann ihren Schwerpunkt auf einen „Blick von außen“ (harte Daten) oder einem „Blick von innen“ (weiche Daten) legen.
- Biografiearbeit wird in unterschiedlichen Disziplinen eingesetzt, vor allem in der Altenarbeit, der Krankenpflege, der Seelsorge sowie im Bereich der Schule.
- Voraussetzung für einen effektiven Einsatz der Biografiearbeit ist die Schulung der Begleiter. Wesentliche Wissensbausteine sind: Funktion und Wirkweisen lebensgeschichtlicher Gespräche, Gesprächsführung, Methodenkenntnis. Die Beschäftigung mit der eigenen Lebensgeschichte im Allgemeinen und mit der persönlichen Berufsbiografie im Speziellen ist eine wertvolle Ergänzung.

1.2 Funktion und Wirkweise lebensgeschichtlicher Gespräche

- » Menschen sind wie Flüsse: das Wasser, das in ihnen fließt, ist das gleiche und überall ein und dasselbe, aber jeder Fluß ist bald schmal, bald breit, reißend oder ruhig, klar oder kalt, trüb oder warm.
(Leo Tolstoj)

Lebensgeschichtliche Gespräche – das Herzstück der Biografiearbeit – sind in gewisser Weise eine sprachliche Begleitung einzelner Lebens- und Entwicklungsstufen. Sie umfassen die ganze Bandbreite von „Gesprächen über das Leben“, die alle Menschen von der Kindheit bis zu ihrem Tod mit anderen Menschen

verbindet. Neben universellen Erfahrungen spiegeln sie Mit-Teilungen von Eindrücken und Erfahrungen wider, wie sie von ein und derselben Person nur so und nicht anders gemacht werden. Im Erzählen und Austauschen alters-, geschlechts- und kulturspezifischer Eindrücke und Erfahrungen gewinnen Menschen aller Länder ein Stück ihrer Identität. Ohne diese Form von Gesprächen ist Entwicklung nicht möglich.

Das Wissen um die unterschiedlichen Funktionen lebensgeschichtlicher Gespräche erleichtert den Zugang zur Biografiearbeit, hilft bei der Suche nach der jeweils geeigneten Methode (► Kap. 3) und ermöglicht einen effizienten und an den Bedürfnissen der Patienten orientierten Einsatz biografischer Elemente in der professionellen Begleitung. Im Folgenden werden die unterschiedlichen Funktionen lebensgeschichtlicher Gespräche dargestellt.

1.2.1 Funktionen lebensgeschichtlicher Gespräche im Überblick

■ Verarbeiten von Alltagserfahrungen (Vertrautmachen)

Jeder Tag hält eine Fülle von Erfahrungen und Erlebnissen bereit. Doch nicht alles kann bleibende Bedeutung erhalten. In der Mit-Teilung liegt die Möglichkeit, sich im Dschungel der hereinstürzenden Eindrücke zu orientieren. Indem Menschen einen Bericht verfassen, geben sie gleichzeitig ihrem Leben, ihren Wahrnehmungen, ihren Handlungen eine Richtung. Sie wählen aus und legen sich bis zu einem gewissen Grad fest. In der Reflexion über das Leben und die Geschichten des Lebens können sie einen bewussten Zugang zu sich und ihrer Umwelt bekommen. Erzählend nähern sich Menschen anderen Welten und versuchen, ihre eigene Welt besser zu begreifen. Sie tasten sich entlang ihres persönlichen Erzähl-Rahmens und versuchen, sich über Form, Material und Farbe dieses Rahmens klar zu werden. Damit äußere Ereignisse zu inneren „Wahrheiten“ werden können, müssen sie einen weiten Weg zurücklegen. Prinzipiell muss alles, was geschieht, erst in die eigene Sprache übersetzt werden! Es müssen Bilder, Begriffe, Beschreibungen – mit einem Wort „kleine Erzählungen“ – entwickelt werden,

die aus Unbekanntem Vertrautes machen. Neue Erlebnisse müssen erst eine Heimat im Reich der Sprache bekommen. Sie werden danach interpretiert, wie gut sie in die bereits vergangenen Erlebnismuster passen. Ereignisse, die ganz fremd sind, keine entfernten Ähnlichkeiten mit bereits erlebten aufweisen und die im Menschen nichts zum Klingen bringen, haben keine Chance, erinnert und erzählt zu werden (► Abschn. 2.2.2). Damit haben sie aber auch keine echten „Überlebenschancen“. Nicht erzählt verblassen ihre Bedeutungen, verlieren sie jeden auch noch so vagen Sinn und hören subjektiv schlicht und einfach auf zu existieren. Es sind die erzählten Geschichten und die darin zum Ausdruck gebrachten gelebten Erfahrungen eines Menschen, die sein Leben und seine Beziehungen formen!

► **Ein lebensgeschichtliches Gespräch kann als Akt der Lebensgestaltung verstanden werden. Es schafft Ordnung, stiftet Sinn und hat für jeden eine individuelle Bedeutung.**

■ **Verwandeln und Gestalten (entwicklungsbedingte Anpassungen)**

Denkt man an die vielen Schritte in der menschlichen Entwicklung vom Kind bis hin zum Erwachsenen, wird auch deutlich, wie sehr ein und dieselbe Erfahrung einem Wandel unterworfen sein kann. Besonders in stürmischen Entwicklungsphasen können bekannte Dinge ganz neu erfahren werden. Mitteilungen über diesen Wandel sind dann Mitteilungen über wahrgenommene Unterschiede. Aus „Altem“ wird „Neues“! Die Erzählung eignet sich bei diesem „Verwandeln“ hervorragend, um sich selbst und anderen neue Sichtweisen der eigenen Welt mitzuteilen und Entwicklungsprozesse verständlich zu machen. Es ist wie der Versuch, ein schon bekanntes Buch neu zu lesen oder neu zu interpretieren. Diese interpretativen Erzählungen sind persönlich gestaltete Kunstwerke. Aus vielen Möglichkeiten greift der Erzählende selbst ganz bestimmte Details einer Erfahrung heraus, sucht nach entsprechenden Worten, Vergleichen, Beschreibungen. Er trifft eine Auswahl, bringt Ordnung in seine Sätze und gibt den Ereignissen eine eigene Reihenfolge. Er entwirft das Bild seiner Erfahrung, gibt den Ereignissen eine

Bedeutung, eine unverwechselbar individuelle Note, die manchmal auch auf sein weiteres Verhalten einen Einfluss hat. So entstehen nach und nach „Geschichten einer Geschichte“, die dazu beitragen, dass aus einer simplen Erfahrung eine „gelebte Erfahrung“ wird. Dies wiederum trägt wesentlich dazu bei, den eigenen Lebenserfahrungen Bedeutung zu verleihen (► Abschn. 2.2.2).

► **Ein lebensgeschichtliches Gespräch gibt das augenblickliche Verständnis eines Menschen von sich und der Welt wieder.**

■ **Bewältigen von Ausnahmesituationen (Integration)**

Besonders bei der Verarbeitung von Ausnahmesituationen, von Neuem, Unerwartetem und Dramatischem liegt im Erzählen die Möglichkeit, „Fremdes“ zu „Eigenem“ werden zu lassen. Die Eingliederung unbekannter Realitäten in die eigene Lebenswirklichkeit wird durch eine Mit-Teilung, eine oft wieder und wieder neu- und umgestaltete Erzählung erleichtert, wenn nicht sogar in manchen Fällen überhaupt erst ermöglicht. Eine objektive Lebensumwelt wird so zu einer subjektiven Lebenswelt. Die Gestaltung einer Erzählung über Neues, Unbekanntes, Belastendes oder Unverständliches kann zu einer spannenden Erkundungsfahrt in die Bilderwelt früher Jahre werden. Wie im Märchen wird dann versucht, für eine bestimmte Problemlage „den richtigen Schlüssel“ zu finden, ein andermal das „Zauberwort“ herauszubekommen oder „die Prüfungen zu bestehen“, die ein Weiterkommen auf dem Lebensweg möglich machen. Dabei kann das passive Aufnehmen alter Weisheiten und neuer Ideen mit dem aktiven Erzählen eine heilsame Synthese ergeben und eine Form der Lebensbegleitung oder Lebensberatung werden (► Abschn. 2.1.4). Erfolgreich erzählte Lebenserfahrungen sind dann auch Ausdruck einer gelungenen Integrationsarbeit.

► **Ein lebensgeschichtliches Gespräch schafft den Raum, belastende Erfahrungen mit Hilfe von Geschichten neu- oder umzuschreiben. Dadurch können mehr oder weniger traumatische Situationen in einem anderen Licht gesehen und neue Entwicklungen angedeutet werden.**

■ Zugang zu verschütteten Erlebnissen (Verstehen, Reparieren)

Eine lebensgeschichtliche Erzählung kann niemals die Fülle gelebter Erfahrungen wiedergeben. Immer bleiben bestimmte Erlebnisse und Gefühle gleichsam auf der Strecke. Sie werden ausgeklammert, zurückgestellt und geraten oft in Vergessenheit. Da gibt es zum einen Ereignisse, die in ihrer Dynamik so ganz und gar nicht zu Form und Inhalt der anderen Lebens-Geschichten passen, für die einfach die entsprechenden Vokabeln fehlen. Dann gibt es auch Erfahrungen, die überhaupt nicht in Geschichten gefasst werden können, die sich einer klaren Erzählstruktur entziehen. Schließlich gibt es Erfahrungen, die so schlimm sind, dass sie sprachlos machen. Manchmal gelingt es, den „Schattenwesen des Unerzählten“ Form zu verleihen. Es kann sein, dass sich nie erzählte Geschichten zaghaft melden, als schwache Bilder auftauchen, leise anklopfen und doch noch erzählt werden möchten. Solange die Möglichkeit besteht, einem „Du“ davon zu erzählen, gibt es immer noch die Chance, neue Einsichten über nie verstandene Zusammenhänge zu bekommen (► Abschn. 2.2.2). Die eigenen Geschichten können dann umgeschrieben oder ergänzt werden. Manchmal gelingt es sogar, ein neues Kapitel anzufügen. Die Bedeutung, die Menschen diesen Geschichten dann beimessen, beeinflusst auch das nachfolgende Verhalten, was oft über Wohl oder Weh der späten Lebensjahre entscheidet. Ein Wiederbeleben nicht erzählter Erfahrungen kann neue Lebensperspektiven öffnen. Im Erzählen liegen die Quelle des Wandels und die Chance für Veränderung. Wo das nicht mehr möglich ist, stirbt der Glaube an die Zukunft – auch wenn sie noch so kurz bemessen ist.

➤ Mit Hilfe lebensgeschichtlicher Gespräche können die weißen Flecken auf der Landkarte der Lebens-Erfahrungen Farbe gewinnen.

■ Zurückblicken und Abrunden (Sinnfinden)

Im Laufe eines Lebens wird es immer wieder Momente geben, in denen ein Bilanzieren, ein Zurückschauen, Ordnen und Neuorientieren notwendig wird. Besonders am Lebensende geht es darum, inne zu halten, einen Blick in die Vergangenheit zu werfen und die eigenen Lebensspuren zu erkennen. Gelingt es, den Lebensbogen in seiner

Gesamtheit zu betrachten und erzählend wieder zu beleben, so wird ein Überdenken, ein Bewerten, ein Anklagen aber auch ein Versöhnen möglich. Noch einmal können aus der Fülle an möglichen Berichten über die eigene Person und über die eigene Welt jene Puzzlestücke herausgegriffen werden, die ein harmonisches, abgerundetes Bild ergeben. Erstarrte Erlebnisformen und festgefahrene Darstellungsweisen können vielleicht ein letztes Mal gelöst und einem Erzählstrom zugeführt werden, in dem Konturen einer „neuen Lebensgeschichte“ aufleuchten. In gewissem Sinne geht es darum, die Ernte des bisherigen Lebens zu betrachten, sie in Worte zu verpacken und in einem lebensgeschichtlichen Gespräch einem anderen Menschen anzuvertrauen (► Abschn. 2.2.4).

➤ Im Erzählen der eigenen Lebens-Geschichte kann die Chance liegen, sich mit der Vergangenheit auszusöhnen und seinem Leben Sinn zu geben.

Je nach Lebenssituation und Lebensphase wird in biografischen Gesprächen einmal der eine Aspekt mehr im Vordergrund stehen, dann wieder ein anderer. Ganz allgemein gleicht das Erzählen der eigenen Lebensgeschichte dem Verfassen einer Chronik. Dies ist kein spektakuläres Ereignis. Es ist vielmehr ein Prozess des Lebens selbst und der Lebensgestaltung, der scheinbar beiläufig geschieht und nur dort die Aufmerksamkeit auf sich zieht, wo das Erzählen misslingt oder wo es ganz gezielt im Sinne der Biografearbeit als Lebenshilfe eingesetzt wird. Die Fabel „Die Chronik“ des Sozialphilosophen Günther Anders verdeutlicht die Geschehnisse einer lebensgeschichtlichen Begleitung auf eindrucksvolle Weise.

Die Chronik

Nach reiflicher Überlegung entschloß sich der chinesische Maler Li, das Massiv zu malen, in dessen Schatten sein Dorf lag. Früh wanderte er bis zum Fluß des Gebirges, und als er seine Staffelei auf einem Vorsprung direkt dem Grat gegenüber aufgestellt hatte, glitt sein Blick in die Höhe. Schwarz und mächtig hing der Felsen über seinem Kopf, hoch über dem Gipfel schwebte die silberne Sichel des Mondes, und Berg und Mond schienen für die

Ewigkeit an den gestirnten Himmel gezeichnet. „Das ist es“, flüsterte Li, und voll Schrecken, Bewunderung und Entzücken prägte er sich das Bild ein. Und nachdem er die Götter um Hilfe angefleht, macht er sich daran, das Gesehene auf den Bogen zu bannen. Nach einer Stunde aber, als er seine Skizze beendet hatte und das Gemälde beginnen wollte, verglich er das Blatt noch einmal mit der Wirklichkeit. Aber die hatte sich unterdessen vollkommen geändert. Denn der Scheitel des Kammes lag nun in rötlichem Schimmer, der Himmel glänzte grün, und statt der silbernen Sichel hoch über dem Gipfel schwamm der Mond nun wie ein dufziges Wölkchen direkt über dem Grate. „Das ist es“, flüsterte Li abermals, und seine Überzeugung, daß dies der Anblick war, den zu malen er sich auf den Weg gemacht hatte, war um nichts minder fest als seine erste Überzeugung. Und er prägte sich voller Schrecken, Bewunderung und Entzücken auch dieses Bild ein, und macht sich daran, es auf das Papier zu werfen.

Nach einer Stunde aber, als er seine zweite Skizze beendet hatte und das Blatt noch einmal mit der Wirklichkeit verglich, da hing die Felswand in klarem Braun über seinem Kopf, weiße Nebelstreifen zerteilten sie in sieben Stockwerke, der Himmel war fast schwarz vor Bläue, und die Sichel des Mondes war nirgends mehr zu finden. Ob es noch immer das eigentliche Bild war, dem er, als er nun an seine dritte Skizze ging, nachjagte, das wissen wir nicht. Aber daß er seine Arbeit nicht unterbrach, daß er sich, immer von neuem entzückt, an seine vierte Skizze machte und an seine fünfte, daß er nicht das Ver-rinnen der Zeit spürte und nicht den Hunger, und daß er sich erst, als sein Vorrat an Blättern erschöpft war, als zu seinem größten Erstaunen die Bergwand wieder schwarz drohend über ihm hing, und sogar der Mond wieder über dem Grate schwebte – daß er sich erst dann erhob, um zweifelnd und mit zitternden Knien hinunter ins Tal zu steigen, das wissen wir.

„Und wo ist das Bild?“ fragte seine Frau, als er sich auf der Bank vor seiner Hütte niedersetzte.

Er schob ihr die Skizzen zu. (...)

„Eine Chronik!“ sagte sie verächtlich. „Statt des Berges!“

Und schob die Blätter von sich.

Da erhob er sich. Auf der Schwelle seiner Hütte aber wandte er sich noch einmal um.

„Und wie“, fragte er, „wenn der Berg selbst nichts wäre als eine ‘Chronik’?“. (Anders 1968)

Die wichtigsten Funktionen des lebensgeschichtlichen Gesprächs:

- Verarbeiten von Alltagserfahrungen (sich mit Unbekanntem vertraut machen, Identität schaffen)
- Verwandeln und Gestalten (Unterstützung bei notwendigen entwicklungsbedingten Anpassungen)
- Bewältigen von Ausnahmesituationen (Integration belastender Lebensaspekte)
- Zugang zu verschütteten Erlebnissen (Verstehen, Reparieren)
- Zurückblicken und Abrunden (Bewussterwerden einzelner Lebensstationen, „Ernte einbringen“, Sinn finden)

1.2.2 Wirkweisen lebensgeschichtlicher Gespräche

Lebensgeschichtliche Gespräche sind in ihren unterschiedlichen Funktionen (► Abschn. 1.2.2) wichtige Stabilisatoren in verschiedenen Lebenssituationen. Diese Bedeutung hängt vor allem mit den innerpsychischen Prozessen zusammen, die beim Erzählen jeweils ausgelöst werden. Damit sind unterschiedliche Wirkungen verbunden, die oft über den konkreten Erzählanlass hinaus reichen. Sie können den Zugang zur eigenen Biografie nachhaltig beeinflussen und im Sinne der Biografiefarbeit professionell genutzt werden. Zu denken ist beispielsweise an die Möglichkeit, zur inneren Bilderwelt (wieder) Zugang zu finden und alte Gefühle weit über eine erzählte Geschichte hinaus neu zu beleben oder etwa durch das Arbeiten an der persönlichen Lebens-Chronologie insgesamt mehr Struktur in Denkprozesse zu bekommen. In den nachfolgenden Beispielen werden unterschiedliche Wirk-Aspekte sichtbar und sollen einen konkreten Einblick in die Vielfalt von Lebens-Geschichten und die durch sie ausgelösten Prozesse ermöglichen. Alle

Texte, die in diesem und den folgenden Kapiteln zur Veranschaulichung wiedergegeben werden, wurden der Autorin von Menschen zur Verfügung gestellt, die sie eine Strecke ihres Lebensweges begleiten durfte.

■ **Lebendigwerden der inneren Bilderwelt vergangener Jahre**

➤ **Das Erzählen von Lebensgeschichten ist mit einer Reise zurück in die eigene Vergangenheit zu vergleichen. Dabei tauchen ganz unterschiedliche Bilder aus dem Inneren auf.**

Bei einem lebensgeschichtlichen Gespräch, in dem sich Menschen auf eine Reise in ihre Vergangenheit begeben, wird es beispielsweise möglich, zu spüren, wie man als 10-jähriges Mädchen mit dem Rad einen steilen Berg hinunter gefahren ist. Es wird möglich, wieder und wieder den Duft der Kirschblüten einzusaugen, den ersten Kuss zu spüren, das Staunen neu und doch so bekannt in sich wachsen zu sehen, wie verschieden Menschen auf die eigene Person reagieren. Der alte Dorflehrer nimmt Gestalt an und man meint ihn lachen zu hören ... wie er dann mit dem Zeigefinger droht ... unwillkürlich duckt man sich und meint, seine Faust krachend auf dem Katheder aufschlagen zu hören ... Die Wiederkehr vergangener Hoffnungen und Träume macht deutlich, was noch offen geblieben ist, aber auch, wie man mit den Enttäuschungen umgegangen ist. Gibt es noch etwas zu betrauern? Gilt es jetzt, am Ende des Lebens, in einer gewissen Milde Abschied zu nehmen von alten Wünschen? Oft tauchen gerade am Ende des Lebens Bilder aus der Kinderzeit in großer Klarheit auf. In Worte gekleidet werden sie zu Berichten, die einen hohen emotionalen Gehalt haben und häufig mit intensiven Erinnerungen an Sinneseindrücke (Gerüche, Berührungen, Töne) verbunden sind.

Beispiel: Haarflechten

Vor dem Frühstück haben wir Mädchen uns zum Haarflechten angestellt. Mutter ist auf einem breiten Stuhl gesessen, vor ihren Füßen ist ein Schemel gestanden, auf den wir uns hingesetzt haben. Während Mutter uns die Haare gebürstet hat, hat sie das Morgengebet gesprochen:

» O Gott, du hast in dieser Nacht
so väterlich für mich gewacht.
Ich lob' und preise dich dafür
und dank für alles Gute dir.
Bewahre mich auch diesen Tag
vor Sünde, Tod und jeder Plag.
Und was ich denke, red' und tu,
das segne, bester Vater, Du.

Ich höre noch ihre Stimme ... den Singsang ihres Gebetes. Ich spüre noch ihre Wärme ... und ich rieche noch den Duft ihrer Hände. Warm, wohlig, weich – oh, war das ein schönes Gefühl! So muss eine Mutter sein. Es hat da im Dorf auch einige so magere Bäuerinnen gegeben, so große, kräftige, hagere Frauen. Das waren aber keine Mütter für mich, nein, gar nicht. Rund, warm, mollig, wohlig, weich: nur so war eine richtige Mutter ... Und die Zöpfe sind auch schön geworden! (Wally S.)

■ **Wiederbeleben vergangener Gefühlszustände**

➤ **Erzählen von Lebensgeschichten setzt alte Gefühle frei und macht sie einer neuerlichen Bearbeitung zugänglich.**

Vieles lagert sich im Laufe des Lebens wie hartes Gestein im Menschen ab, Schicht um Schicht. Manchmal sind diese Gesteinsschichten bildlich gesprochen von Moos überwachsen oder von Dornengestrüpp überzogen. Im Erzählen nähert sich der Mensch auch diesen Bergen und Müllhalden, dem Dornengestrüpp und den Moospolstern. Die Kräfte, die im Erzählen liegen, bringen Leben in diese erstarrten Seelenlandschaften. Die steinigen Brocken können verwandelt werden und das Dornengestrüpp kann weichen. Weit zurückliegende Ereignisse werden wieder lebendig und treten eine Zeitreise von der Vergangenheit in die Gegenwart an. Dabei lassen sie sich oft in ein neues Gewand kleiden. Die Ausgestaltung von Details und die Umformung von wichtigen Elementen gehören bei diesem Prozess ebenso dazu wie das gedankliche Nacharbeiten bestimmter Ereigniszusammenhänge. Der Erzähler vergewissert sich,

was er erfahren hat, wie es ihm dabei gegangen ist und kann es aus einer neuen, anderen Perspektive betrachten. Manchmal sind es kleine, harmlos wirkende Anlässe, die bunte Gedankenketten auslösen, an alte Wunden erinnern oder die eigene Lebenseinstellung deutlich werden lassen und Raum für neue Ideen schaffen.

Beispiel: Die Obstschale

Auf meinem Tisch steht eine große blaue Schale, in bunter Mischung liegt das Obst drinnen, Bananen, Mandarinen, Äpfel und Nüsse. Früher wurde aufgeteilt, jeder eine Mandarine, der große Luxus, weil es ja genügend Äpfel gab. Zuerst musste man die angefaulten essen, das dauerte meistens solange, bis die schönen schon wieder braune Flecken hatten. Die Kinder bekamen das Beste, sie mussten wachsen. Nun bin ich alt, ich soll gesund bleiben, obwohl mich alle pflegen wollen. Auch bin ich zu dick, Obst stillt den Hunger, ohne Kalorien zu erzeugen. Wenn ich allein bin, packt mich die Sehnsucht nach dem Verlorenen, der Hunger nach Leben wird durch den Biss in den sauren Apfel gestillt. Mein Leben war erfüllt mit den süßen Früchten der Liebe und auch mit Kummer, mit den harten Nüssen, die es zu knacken galt. Ich höre Musik, laut, denn es stört niemanden mehr. Dann weint meine Seele und wird erlöst von Wehmut. Gehe ich auf die Straße, lache ich oft, man wundert sich, wie ich alles im Griff habe und dabei zittern die Hände. Einem kummervollen Herzen weicht der Mitmensch aus als wäre es ein grippaler Infekt. Der Nachbar in Not ist jenseits der Grenze oder ...

Meine Gedanken springen schon wieder vom Antlitz des Todes zu den vielen Tulpenblüten des Marktes, an dem ich so gerne vorbeigehe. Auch dort liegen die Äpfel, Birnen und Nüsse herum. Ich sehe mich als Kind, von der Sonne geküsst, vom Regen benetzt, das Herbstlaub sammelnd, weil es so bunt ist, unbeschwert voll Lebensfreude ...

Ich sitze noch immer vor meiner blauen Schale, ein „Luxusweib“ auf einem Biedermeiersofa in Grün. Welches Obst soll ich mir nehmen? Die Banane aus den Ländern der Armut? Die Mandarine aus Israel, das mit den Palästinensern fast vergeblich Frieden sucht? Die Nüsse aus des Nachbar's Garten? Den heimischen Apfel? Nun ja – ich mache einen Obstsalat und teile ihn mit den Kindern und Enkeln. (G.R.)

■ Persönliche Akzentsetzung und Formgebung

- **Erzählen von Lebensgeschichten bedeutet auch, eine persönliche Auswahl zu treffen und den Geschichten eine bestimmte Form zu geben.**

Jeder Erzähler wählt eine ganz bestimmte Thematik aus und stellt diese in den Rahmen von „Anfang und Ende“ seiner Geschichte. Bestimmte Grundelemente werden von allen Erzählern verwendet, z. B. die Hauptperson der Geschichte, die in wissenschaftlichen Arbeiten oft als „Erlebnisträger“ bezeichnet wird. Ferner sind es noch Ort und Zeit des Geschehens und Elemente des persönlichen Stils. Was geschieht noch im Laufe dieser intensiven Beschäftigung mit Aspekten des eigenen Lebens? Es wird zusammengefasst, verdichtet, gekürzt, gerafft, ausgelassen, ausgeschmückt, korrigiert ... und das immer aus einem subjektiven Blickwinkel. Das heißt, es geht beim Erzählen von Lebensgeschichten nicht um „objektive Geschichte“, sondern immer um eine höchst persönliche Geschichtsschreibung den Inhalt betreffend, aber auch die Art und Weise des Erzählens oder Schreibens. Das bedeutet auch, dass die erzählten Geschichten den Gesetzen einer subjektiven Wahrheit folgen, die mit objektiven oder historischen Gegebenheiten nicht immer übereinstimmen.

Beispiel: ich beginne ...

ich beginne einfach. schreibe sätze, die fürs erste überhaupt keinen besonderen anspruch haben. ich schreibe nur mit kleinbuchstaben, weil ich dabei auf meinem personalcomputer die umschalttaste nicht benutzen muss, außerdem habe ich dafür eine ideologische begründung: hauptwörter stechen zu sehr aus dem text, wieso soll das hauptwort katze wichtiger sein als das zeitwort lieblosen? im schreiben kommen dann – wieso weiß ich nicht – wie von selbst worte und sätze, die mir speicherwürdig erscheinen. musik ist mir dabei wichtig, „who pays the ferryman“ von yannis markopoulos läuft in der repeat-function auf dem kleinen cd-player. pfeife rauche ich auch meist beim schreiben.

nach dem ersten absatz beginne ich dem geschriebenen nachzusinnen, lasse mich tiefer hineinragen in die geheimnisse. erst wenn meine seele sich im wasser an das glitzern der sonne gewöhnt hat und

mein körper sich eins fühlt mit dem tragenden element, kann ich mich dem meer anvertrauen, schlagen die wellen nicht über mir zusammen sondern wiegen mich in ihrem liebevollen takt. wenn in mir bilder aufsteigen, pocht mein herz schneller. dann kann es wohl sein, dass mich die strömung fortreibt vom anvisierten punkt am horizont oder von der himmelsrichtung, die ich gewählt habe. ich schwimme dann ohne anstrengung, lege mich ausrastend auf den rücken und lasse mich mit geschlossenen augen schwimmen, ja, es schwimmt mich. denn ich bin es, der schreibt, aber wer verbirgt sich hinter diesem ich? schlage ich dann die augen auf, finde ich mich an unbekannten gefilden wieder, reibe mir, ein schreibender odysseus, die augen und gehe an land. (K. Mittlinger)

■ Akzentuierung von Gut und Böse

- **Erzählen von Lebensgeschichten bedeutet auch, sich den Erlebnissen der Vergangenheit mit all ihren Schönheiten („Gut“) und ihrem Schrecken („Böse“) zu stellen.**

Durch das Wiederbeleben alter Ereignisse wird der Erzähler in einen emotionalen Strudel gezogen. Dies kann dazu führen, dass der Erzählvorgang plötzlich abbricht, weil die Menschen von dem, was ihnen einst geschah, überwältigt werden. In solchen Situationen kann im Rahmen der Biografiearbeit im wahrsten Sinn des Wortes „nachgearbeitet“ werden. Alte Wunden können gleichsam versorgt und einer Heilung zugeführt werden. Diese heilsame Wirkung lebensgeschichtlicher Gespräche liegt unter anderem darin, dass der Erzähler noch einmal in die alte Lebens- und Erleidensgeschichte eintaucht und im Erzählen keine distanzierte Perspektive einnimmt. Es geht beispielsweise darum, noch einmal mit allen Fasern des Herzens den ersten Liebeskummer zu empfinden; noch einmal die Wut und den Zorn gegen den ersten Dienstherrn in sich aufsteigen zu spüren; noch einmal vor Verzweiflung über den Verlust des Kindes blind und ohnmächtig zu werden; noch einmal den Stolz zu fühlen, das erste selbst verdiente Geld nach Hause zu tragen; noch einmal mit zitternder Stimme und zitternden Knien über den Schrecken der Bombennacht zu berichten ... Dies sind nur einige Beispiele aus biografischen Gesprächen, in denen der Erzähler prinzipiell

auf unendlich viele Gefühle und körperliche Empfindungen zurückgreifen kann. Um aus dieser Fülle jene Elemente herauszugreifen, aus denen dann die Lebensgeschichte geknüpft wird, bedarf es oft einer Akzentuierung in „Gut“ und „Böse“. Speziell dann, wenn die Geschichte den negativen Pol berührt, wird eine behutsame Begleitung wichtig sein, um sich an weit zurückliegende Schrecken heranzutasten und den Gespenstern der Vergangenheit zu begegnen.

Beispiel: Freude und Schrecken

Es war eine Kriegshochzeit. Die Essensmarken haben wir alle zusammengelegt für die Feier. Meine Schwester, die Dora, war ganz begeistert: „Ach – war das ein schöner Tag, da hab’ ich wieder einmal Kuchen essen können, bis ich satt war!“, das hat sie immer wieder gesagt. Zwei Wochen haben wir dann Ferien gemacht, am Hof von Klementine.

Sie haben alles schön hergerichtet, der Eingang war geschmückt und eine große Torte haben sie zum Empfang gebacken. In der kleinen Dachkammer hat Luise unsere Betten gerichtet und mit lauter Rosen geschmückt. Wir haben es schön gehabt, zwei Wochen im Juli. Dann ist Vati nach Russland und ich war schwanger – naja, ich hab’s noch nicht ganz sicher gewusst, aber es war schon so. Ich bin zurück nach München „in Stellung“.

Im September waren die Luftangriffe auf München. Wir haben alle in den Keller müssen. Ich weiß es noch ganz genau! Alle waren wir im Keller, aber wir haben kein Licht mitgenommen. Da hab’ ich zurück in die Wohnung müssen, eine Kerze holen. Gerade als ich die Treppen zur Kellertür hinuntergegangen bin, ist eine Bombe in der Nähe heruntergekommen. Durch den Druck hat’s die Tür aufgerissen und mich an die Wand geworfen. „Mein Gott, ich krieg’ doch ein Kind!“ – das war das einzige, was ich gedacht habe. Und dann hab’ ich gekündigt. Die Frau hat es verstanden. Ich bin dann auf’s Land zu meiner Schwester. Im April war die Geburt. (Wally S.)

- **Bewusstwerden der gesellschaftlichen, politischen und kulturellen Wurzeln**

- **Erzählen von Lebensgeschichten führt zu einem tieferen Verständnis der Verbindung des eigenen Lebens mit gesellschaftlichen, politischen und kulturellen Strömungen.**

Das Erzählen der Lebensgeschichte kann dem Erzähler klar machen, wie stark sein Leben in die großen Entwicklungsströme seiner Kultur, seiner Gegend, seiner sozialen Schicht eingebettet war und ist. Er kann mit einem Mal sehen, wie seine eigene Geschichte mit der Geschichte einer ganzen Generation verknüpft ist. Er kann vielleicht zum ersten Mal klar erkennen, dass bestimmte Entwicklungen seines Lebens nur so und nicht anders möglich waren, weil die politische oder soziale Lage seiner Zeit eben nichts anderes zuließ. Die eigenen Orientierungen, die Antworten auf das „Wohin soll ich mich wenden“ können auf dem Hintergrund sozialpolitischer und kultureller Geschehnisse besser verstanden werden. Manchem Menschen wird noch während des Erzählens schlagartig klar, woher seine Wertestrukturen kommen, warum er da oder dort aneckte, wie sehr er mit oder gegen den Strom der Zeit kämpfte ... So kann die individuelle Geschichte rückblickend in ein großes Ganzes eingeordnet und mit sozialen, politischen und kulturellen Strömungen in Verbindung gebracht werden. Auch jene Mechanismen treten zu Tage, die die persönliche Entwicklung geprägt haben. Das kann im einen Fall entlastend sein, im anderen zu konflikträchtigen Beurteilungen der eigenen Handlungen führen. In jedem Fall „erkennt“ der Erzähler, er erkennt ein Stück seiner eigenen Lebensgeschichte in umfassender Weise und wird sich seiner gesellschaftlichen, politischen und kulturellen Heimat bewusst.

Beispiel: Jakobisonntag in Kaindorf

Warm ist es, schwül, die Hitze des Kornschneidens. In der Kirche drängen sich die Menschen. Ein feierliches Hochamt wird gelesen, die aus der Pfarre hervorgegangenen Priester sind heimgekommen und stehen am Altar, die Missa in honorem sancti nicolai von Joseph Haydn singt der Kirchenchor unterstützt von auswärtigen Musikern. Mögen die Solostimmen nicht dem gewohnten Standard der Konzertsäle und Compactdisks entsprechen, der Chor füllt den Kirchenraum, ein herzerfrischendes Jubilieren ist das, ein Lächeln gleitet über müde Gesichter, ein Paradieseshauch. Du aber siehst auf dem Kanzeldach den Weltenrichter mit dem Flammenschwert in Händen, sein Geschau drückt Barmherzigkeit aus und Hilflosigkeit auch, so, als ob er nicht sicher sei, jede geschwänzte Sonntagsmesse

mit dem Höllenfeuer ahnden zu müssen. Verlorenes Paradies.

Heimat.

Achtzehn Kinder stehen um den Altar, die Buben kurzgeschoren, die Mädchen mit wallenden Haaren gleichen den Engeln, Turnschuhe tragen die meisten und wohl auch Jeans unter den Kitteln. Auch das Volk wird beweihräuchert. Die Predigt des heimischen Prälaten ist würdig und recht. Wer in der Umgebung kann damit aufwarten?

Heimat.

Kirtag am Jakobisonntag. Die Musikkapelle hat sich eine Tracht schneiden lassen, die Grillhendl'n gehen weg mit den Semmeln, das Bier aus dem Fass wird mit viel Schaum serviert, die Kinder probieren ihre Trompeten und Spritzpistolen aus und kriegen ein paar Tetschen dafür, die Händler des Orients haben auch hier Einzug gehalten, zögernd erinnern sich die Kaindorfer ans Feilschen, die Kroaten ließen längst nicht mehr mit sich handeln.

Heimat.

Die Ungarn, die Türken und 1705 die Kuruzzen haben alles niedergebrannt. Kruzzitürkn. Die herrschaftliche Burg hat ein gnädiger Nebel verschont, die Dörfer mussten dran glauben. All das Leid der Geschundenen, nur nicht auffallen, sonst bekommst du was aufs Dach. Heimat ist was für die Reichen und Schlaun. Die Armen werden geduldet, den Alkoholikern wird der Schnaps verkauft, die Behinderten werden durchgefüttert, jeder Ackerrain ist ein Kriegsschauplatz, jeder Grenzstein eine Grabstätte nachbarlicher Freundschaft. (...)

Heimat ist die Sammlung der alten Geschichten, die immer wieder erzählt werden. Mit der Zeit weiß niemand mehr, was davon wirklich passiert ist und was erfunden wurde. Die Geschichten werden mit jeder Variante wahrer ... (K. Mittlinger)

■ Zugang zu Verdrängtem

➤ Erzählen von Lebensgeschichten kann Unbewältigtes an die Oberfläche bringen.

Im normalen Alltag werden heikle Themen, schuldhaftige Verstrickungen, „dunkle“ Flecken der eigenen Seelenlandschaft meist erfolgreich „weggesteckt“, ausgeblendet oder bei Seite gestellt. Nicht nur aus therapeutischen Arbeiten weiß man, dass sich

Erlebtes nur bedingt beseitigen lässt. Irgendwann meldet sich das Verdrängte zu Wort, überschwemmt Denken und Fühlen und wirkt sich lähmend auf das Handeln des betreffenden Menschen aus. „Ich darf daran nicht mehr denken, ich darf daran nicht mehr denken ...“. Dieser oder ähnliche Sätze werden solange wiederholt, bis man meint, tatsächlich vergessen zu haben. So werden die unliebsamen Gedanken, die verabscheuungswürdigen Handlungen, die schlimmen Erfahrungen langsam aus dem Bewusstsein hinaus gedrängt. Dabei handelt es sich weniger um einen gezielten Verschleierungsprozess als vielmehr um den krampfhaften Versuch, das, was nicht sein darf, gleichsam in Luft aufzulösen. Dieser Vorgang ist schwierig. Mühsam werden Ausweichstrategien entwickelt und Tabuthemen aufgebaut. An solche Tabus hält man sich nicht nur selbst, sondern sie legen sich allmählich wie ein schleichendes Gift über die nächste Umgebung, werden zu ungeschriebenen Gesetzen und ziehen oft ganze Generationen in Mitleidenschaft, wie man aus therapeutischen Arbeiten weiß (Hellinger 2006). Bedrückende Gefühle, unerklärbare Traurigkeit, Bekümmertheit oder psychosomatische Veränderungen können sichtbare Zeichen für solche Prozesse sein. Neben gezielten therapeutischen Interventionen ermöglichen auch lebensgeschichtliche Gespräche einen Zugang zu dem verschütteten Wissen und erleichtern eine Auflösung von Verstrickungen.

Beispiel: 1984. In den Krallen des Lebens

Beethoven-Klavierkonzert. Benebeln der Sinne oder Aufwühlen – was soll ich zulassen oder einfach nur fühlen?

Er liegt neben mir, sein Blick ins Nichts, aber auf keinen Fall in mein Gesicht, wenn wir uns sehen. Vage Antworten, nicht zu fassen, ferne. So weit wie Alaska und ich fische nach Deinen Gefühlen, werfe die Angel aus, aber Du bleibst ungefangen – frei. So willst du schon lange sein, meine Hand in Deiner Hand, warm und leblos und die Blicke in die Weite, dorthin, wo ich Dir nicht folgen kann. Du gibst mich nicht her, aber meine Zügel halten ein Phantom alter Liebe in der Hand, ein Gespinnst des Nebels.

Immer will ich anfangen, zu schreiben, solange bis kein Gedanke mehr in die Feder fließt. Dann aber bin ich müde und leer, wie ein Krug leer ist, wenn man ihn austrinkt. Ich habe alles in die Liebe zu Dir verschenkt,

auch meine Haut, über die Du immer wieder leise gestrichen hast. Jeder Nerv nervte für Dich, jeder Herzschlag pulste für Dich. Keine Minuten ohne Gedanken an Dich. Ich bin nicht ich – bin Du und ihr Alle.

Jeden Tag spüre ich, dass es mir nie mehr gelingen wird, zu entrinnen und panikartige Angst befällt mich. Ich habe mich verströmt ... Vier Uhr früh, ich schleiche hinaus. Kein Laut aus Deinem Zimmer. Soll ich mich um Deinen Atem kümmern oder wecke ich Dich aus Deinen Träumen? Ich nehme Nerventropfen – „Bleibe ruhig, mein Kind“ – dann werde ich zu ihm gehen – „es säuselt der Wind“ – ich halte es nicht mehr aus. Draußen graut der Morgen, die Luft wird kühler. Ich mache Programm. (G. R.)

■ Erleben von Bedeutsamkeit und Wertschätzung

- **Erzählen von Lebensgeschichten macht es möglich, die schweren Momente im Leben zu würdigen und als bedeutsam zu erfahren. Der Erzähler kann sich seines Lebens vergewissern und erfährt durch einen aufmerksamen Zuhörer Wertschätzung.**

Belastende Erlebnisse können nicht „ausgemistet“ werden, ohne verarbeitet zu werden. In einer konkreten Krankheits- oder Krisensituation kann nicht nur das aktuelle Geschehen bearbeitet werden, sondern es bietet sich die Chance, auch die alten Narben anzusehen und ihnen einen würdigen Platz zu geben. Speziell im Alter wird Aussöhnung besonders wichtig. Es ist vielleicht die letzte Chance, seinen Frieden mit der Vergangenheit zu schließen, wenn man einen Menschen findet, der es aushält, wertfrei und verstehend die Reisen zu den Klippen der eigenen Biografie zu begleiten. Es liegt auf der Hand, dass in vielen Fällen ein einziges Gespräch für grundsätzliche Klärungen oder abschließende Bewertungen nicht ausreichen wird. Da braucht man beispielsweise nur an die Schuldfrage einer ganzen Kriegsgeneration zu denken oder an die Folgen politischer Verfolgung. Es wird viel von der Haltung des Zuhörers abhängen, ob ein Mensch in Zeiten von Krankheit und Leid oder am Ende seines Lebens noch einmal erfährt, was es heißt, geschätzt und angenommen zu werden – manchmal auch „trotz allem“ (► Abschn. 2.2.3).

Beispiel: Später Abschied

Mein erst 12-jähriger Enkelsohn schied aus dem Leben. Das war an einem schönen Frühlingstag.

Die Vögel haben gesungen, die Blumen geblüht, in der Luft lag Sonnenschein – in meinem Herzen war es dunkel. Gedanken waren keine da. Nur ein dunkles, riesengroßes Etwas kroch in mir hoch. Ich wollte schreien, aber kein Laut kam über meine Lippen. Vielleicht hat mich mein Mann gehalten, das weiß ich nicht mehr ... Wir sind dann zu Anna gefahren. Es war ja ihr Sohn, mein jüngstes Enkelkind.

Wie ich in das Haus gekommen bin, weiß ich nicht mehr. Aber dann war ich plötzlich in der kleinen Stube, Anton lag aufgebahrt vor mir, so friedlich, so ruhig und schön. Der Atem stockte mir und mit einem Mal sah ich meine kleine vierjährige Tochter Christina vor mir. Sie weinte so herzerreißend, als ich sie damals allein im Krankenhaus zurücklassen musste. „Nein, nein ...!“ es war, als hörte ich ihre kleine Stimme wieder ... Ich hielt mir die Ohren zu! Oh Gott, warum habe ich Christina nicht mit nach Hause nehmen können? Warum haben sich weiße Türen für immer hinter ihrem kleinen Körper verschlossen? Alles, was ich jemals wiedersah, war ein kleiner Sarg.

Anton, Christina, Anton ... alles wirbelte in meinem Kopf herum. Wie lange ich weinend bei Anton saß, weiß ich nicht. Ich streichelte seine kalte Hand, redete mit ihm, erzählte dem toten Enkel von Christina, meiner vor vielen Jahren verstorbenen Tochter, seiner Tante. In meine Tränen um Anton mischten sich noch einmal all die geweinten und ungeweinten Tränen um Christina und den Abschied, der nie stattgefunden hat. In Gedanken nahm ich mein totes Kind in den Arm, wiegte sie noch einmal. strich Anton über seinen blonden Haarschopf ... kehrte wieder zu Christina zurück ... Bei all dem Schmerz und der Verzweiflung war ich doch unendlich dankbar, dass ich die Zeit bekam, Abschied zu nehmen – von Anton und von meiner kleinen Christina. Irgendwie habe ich das Gefühl gehabt, etwas gut machen zu können, eine alte Schuld auszugleichen ... (Hannelore T.)

■ Bewusstwerden der einzelnen Lebensstationen

➤ Erzählen von Lebensgeschichten bringt den Erzähler mit den Stationen seines Lebens in Kontakt und öffnet den Blick auf das gesamte Lebenspanorama.

In lebensgeschichtlichen Erzählungen werden ganz unterschiedliche Themen angesprochen. Der eine breitet die ganze Fülle seiner Lebenserfahrungen aus, der andere nähert sich recht zaghaft mal diesem, mal jenem Bild seiner Vergangenheit. Prinzipiell gibt es unendlich viele Themenbereiche. Der Bogen spannt sich von Kindheitserlebnissen bis zu den Ereignissen des eben erst vergangenen Tages. Manche Themen spielen in jeder Lebensphase eine Rolle, andere tauchen nur hin und wieder auf und fließen in den gesamten Erfahrungsstrom ein, der am Ende eines Lebens die „Fülle“ ausmacht. Vieles tritt zu einem bestimmten Zeitpunkt markant hervor, verändert und verwandelt sich aber laufend. Es ist, als würden die Erzählungen an einzelnen Lebensphasen bildhauerische Arbeit leisten: Rohem Material wird eine Form gegeben, es wird gemeißelt, geformt, bearbeitet, geschliffen. Am Baustein „Identität“, einem Grundelement der menschlichen Existenz, kann man das besonders deutlich sehen. Die Suche nach einer Antwort auf die Frage „Wer bin ich?“ steht denn auch bei vielen lebensgeschichtlichen Erzählungen im Mittelpunkt. Dabei nimmt der Erzähler eine Gewichtung der Erlebnisse vor. Kraft seiner Erinnerung und seiner Fantasie wird er zum Baumeister, Architekt, Bildhauer und Maler seiner Lebensgeschichte. Manchmal erinnert er sich auch „nur“ daran, in welchen „Schuhen“ er durchs Leben ging ...

Beispiel: Auf dem Weg nach Santiago

Auf dem Weg nach Santiago holt ihn ein eiliger Wanderer ein, der ihn um einen Schluck Wasser bittet. Die Rückgabe der Flasche und der Dank des überstürzt Weitereilenden lassen ihn verwundert und nachdenklich zurück auf diesem Weg, der sich erst im Unendlichen, im Horizont zu verlieren scheint. Der eilige Pilger rennt fast und wird vor seinen Augen kleiner und kleiner, löst sich – er kann es nicht anders bezeichnen – in Nichts auf, und das ist keineswegs eine optische Täuschung, das weiß er. Und auch hellwach ist er und er kann ja die Fußabdrücke auf dem schlammigen Boden sehen und er geht ihnen nach, folgt den Spuren.

Die Schuhgröße verändert sich. Möllerschuh. Frauenschuh. Kinderschuh. Auch noch vom Puppenschuh ist das kräftige Wanderschuhprofil zu sehen. Auch die Tiefe des Abdrucks verringert sich.

Und vor dem letzten, kaum noch erkennbaren sinkt er nieder. Seine Fingerspitzen zeichnen vorsichtig die Umriss nach. Und es ist ihm, als habe ihn ganz sacht eine Vogelfeder gestreift, ein Lufthauch, ein Lächeln. (K. Mittlinger)

Wirkweise lebensgeschichtlicher Erzählungen

- Lebendigwerden der inneren Bilderwelt vergangener Jahre
- Wiederbeleben vergangener Gefühlszustände
- Persönliche Akzentsetzung und Formgebung
- Akzentuierung von Gut und Böse
- Bewusstwerden der gesellschaftlichen, politischen und kulturellen Wurzeln
- Zugang zu Verdrängtem
- Erleben von Bedeutsamkeit und Wertschätzung
- Bewusstwerden der einzelnen Lebensstationen

Erzählen kann gelingen. Erzählen kann scheitern. Manchmal ist es hilfreich, von einfühlsamen Begleitern eine Unterstützung bei der Wertsuche durch das Land seiner Lebensgeschichten zu erhalten. Ob es sich ums Ordnen, Aussöhnung, Verzeihen oder Abrunden handelt, immer wird es vor allem darum gehen, „das Leben lebendig zu halten“, der Sprachlosigkeit entgegen zu wirken und Schritte gegen eine drohende Vereinsamung zu setzen. Somit wird einmal mehr deutlich, wie wichtig Biografiearbeit in der Begleitung von Menschen in schwierigen Lebenssituationen ist.

■ Zu Funktion und Wirkweise

lebensgeschichtlicher Gespräche lässt sich abschließend festhalten:

- Lebensgeschichtliche Gespräche sind die sprachliche Begleitung einzelner Lebens- und Entwicklungsstufen. Ohne sie ist eine gesunde Entwicklung und Identitätsfindung nur schwer möglich.
- Aufmerksamkeit erfährt dieser Akt der Lebensgestaltung dort, wo das Erzählen ganz offensichtlich misslingt oder wo es ganz gezielt

im Sinne der Biografiearbeit als Lebenshilfe eingesetzt wird.

- Die Funktionen lebensgeschichtlicher Gespräche reichen von der Verarbeitung von Alltagserfahrungen über unterschiedliche Anpassungsleistungen bis hin zu einer Lebensrückschau und Möglichkeiten der Sinnfindung.
- Die Besonderheit der Wirkung lebensgeschichtlicher Gespräche liegt in der Verbindung zu geistig-seelischen Prozessen, wie etwa dem Zugang zu verschütteten Erlebnissen, der Neubelebung alter Gefühle, der Anregung zu Akzentsetzungen oder persönlicher Gestaltungsweise.
- Durch die speziellen Funktionen und Wirkweisen lebensgeschichtlicher Gespräche wird der Zugang zur eigenen Biografie nachhaltig beeinflusst. Dies kann durch den systematischen Einsatz der Biografiearbeit im Bereich der Kranken- und Altenpflege professionell genutzt werden.

1.3 Ins Gespräch kommen: Angewandte Kommunikation in der Biografiearbeit

- » Ein gutes Gespräch kann ein Geschenk sein, kann wie ein rettender Strohalm wirken, kann neue Perspektiven eröffnen und Ordnung in chaotische Seelenzustände bringen. (Virginia Satir)

1.3.1 Basisinformationen über Kommunikation

Bei der Pflege, Begleitung und Betreuung kranker, hilfsbedürftiger und alter Menschen spielen außer den fachlichen Kompetenzen auch die kommunikativen Fähigkeiten der Begleiter eine große Rolle. Es gibt eine Fülle von wissenschaftlichen und praxisorientierten Ausführungen, die sich dem Themenkomplex Kommunikation zuwenden – jenem Bereich, unter dem man allgemein gesprochen den Prozess der Übermittlung und Vermittlung von Informationen zwischen einem „Sender“ und einem

„Empfänger“ versteht (Schulz v. Thun 2008). Bevor in den nachfolgenden Ausführungen das Gespräch als eine spezielle Form angewandter Kommunikation beschrieben und in Bezug auf seine große Bedeutung in der Biografiearbeit beleuchtet wird, soll eine knappe Übersicht in Form von Merksätzen (Specht-Tomann u. Tropper 2011) der Wissensaufrischung in Sachen Kommunikation dienen. Es werden besonders jene Aspekte hervorheben, die für die Biografiearbeit von hoher Relevanz sind.

Merksätze zur Kommunikation

- ─ Ohne Kommunikation ist Leben nicht möglich!
- ─ Kommunikation ist das Senden und Empfangen von Botschaften
- ─ Botschaften werden über „Kanäle“ – den verbalen und den nonverbalen – gesendet. Gefühle, Einstellungen, unbewusste Werthaltungen u. Ä. werden meist über den nonverbalen Kanal gesendet
- ─ Verbale und nonverbale Elemente stehen in einer bestimmten Beziehung zueinander. Wenn verbale und nonverbale Elemente übereinstimmen, spricht man von Kongruenz
- ─ Das Ausmaß an Kongruenz ist der Dreh- und Angelpunkt einer guten Kommunikation. Nur wenn verbale und nonverbale Anteile übereinstimmen (kongruent sind), können Menschen überzeugend und glaubwürdig wirken
- ─ Stimmen verbale und nonverbale Botschaften nicht überein, wird dem nonverbalen Anteil mehr Bedeutung beigemessen
- ─ Bei einer Kommunikationssequenz entfällt nur rund 25% auf das gesprochene Wort (verbale Kommunikation) und rund 75% auf die nonverbale Kommunikation (Mimik, Gestik, Körpersprache ...)
- ─ Botschaften können auf ihrem Weg vom Sender zum Empfänger den einen oder anderen „Filter“ (z. B. Tagesverfassung, Interesse, Vorinformation) passieren: aus einer „reinen“ Botschaft wird eine spezifisch verzerrte Botschaft
- ─ „Wahr“ ist nicht, was der Sender sagt, sondern was der Empfänger versteht
- ─ Die Kommunikationskanäle sind eng mit den Sinnesorganen verbunden: Augen, Ohren, Nase, Mund und Haut
- ─ Menschen entwickeln „Lieblingskanäle“, über die sie mit der Umwelt in Kontakt treten
- ─ Die ersten Kommunikationssequenzen im Laufe des menschlichen Lebens finden über die Berührung statt: ohne Berührung kein Leben
- ─ Jede Kommunikation enthält emotionale und rationale Elemente. Eine gute Kommunikation ist durch die Ausgewogenheit zwischen rationalen („kopfigen“) und emotionalen („bauchigen“) Anteilen gekennzeichnet
- ─ Jede Kommunikation enthält ein Paket von Botschaften, die verschiedene Aspekte repräsentieren: Sachaspekt, Appellaspekt, Beziehungsaspekt, Selbstoffenbarungsaspekt („vier Seiten einer Nachricht“ auf Senderseite, denen auf Empfängerseite die „vier Ohren des Empfängers“ entsprechen, Schulz v. Thuns)
- ─ Jede Kommunikation hat einen Sach- und einen Beziehungsaspekt, wobei der Beziehungsaspekt die Aufnahme der Inhalte bestimmt
- ─ Inhalte können nur dann voll aufgenommen werden, wenn der Beziehungsaspekt positiv oder neutral ist
- ─ Bei jeder Kommunikationssequenz gilt: Störungen haben Vorrang! Erst nach Beseitigung der Störungen kann „echt“ kommuniziert werden
- ─ Es ist nicht möglich, nicht zu kommunizieren! Auch wenn man „nichts“ tut oder sagt, ist das bereits eine Botschaft

Viele der genannten Punkte fließen wie selbstverständlich in die private wie berufliche Kommunikation ein. Einige andere müssen bewusst beachtet und für den professionellen Bereich geschult werden. Biografiearbeit bedeutet immer auch einen achtsamen und kontrollierten Umgang mit dem „Instrument Kommunikation“!

1.3.2 Gespräche führen

Im Laufe eines langen Lebens haben Menschen viele verschiedene Gesprächspartner und somit auch viele unterschiedliche Impulsgeber, die in den Prozess des Geschichtengestaltens direkt oder indirekt eingreifen. Durch ihre Anteilnahme oder ihr Desinteresse werden sie Einfluss auf die Art der Darstellung aber auch auf die Auswahl der Details nehmen. Diese Bedeutung der Gesprächspartner lässt sich aus der urmenschlichen Orientierung an einem Du erklären. Der Mensch braucht von Geburt an ein Gegenüber, das an der eigenen Existenz in umfassender Weise Anteil nimmt. Dies gilt für fast alle Lebensbereiche. Auch das Verfassen der persönlichen Lebensgeschichte wird stark davon beeinflusst, wer die Menschen sind, denen man im Laufe der vielen Jahre die großen und kleinen Geschichten seines Lebens anvertraut. Niemand ist ein „Einzelkämpfer“, wenn es darum geht, ein Bild von sich selbst zu entwerfen! Jedes Erzählen braucht einen Zuhörer, ein Gegenüber – und sei es nur eine Fantasiegestalt, die man zum stummen Zuhörer auserkoren hat. Durch dieses Eintreten in ein wie auch immer geartetes Gespräch wird die individuelle Geschichte umgeformt, erhält neue Akzente, eine andere Farbgebung, andere Zusammenstellungen. Manchmal ändert sich die erzählte Geschichte auch je nachdem, wer der Gesprächspartner ist und in welcher Beziehung Erzähler und Begleiter stehen (► [Abschn. 3.1.1](#)). In gewissem Sinn kann aus dem „Erzählen – Zuhören – Reagieren“ wiederum eine neue Geschichte werden ...

Wie Menschen mit dem Erzählen ihrer Geschichten umgehen, ist unterschiedlich. Da gibt es welche, denen das „Herz auf der Zunge“ liegt, die gern und leicht über ihre Erlebnisse berichten und sogar eine Freude daran haben, einen großen Kreis zu unterhalten und in ihr Erleben mit einzubeziehen. Dann gibt es wieder andere, die sich hin und wieder hinsetzen und einen Brief schreiben, ein Gedicht verfassen, ihre Eindrücke und Erfahrungen in Form kleiner Texte einem fiktiven Gegenüber mitteilen. Wieder andere brauchen den geschützten Rahmen einer intimen Beziehung, um über sich zu reden. In jedem Fall spielt die Rolle des Gegenübers eine große Rolle! So gesehen sind alle Menschen in mehrfacher Hinsicht am Entstehen und Aufrechterhalten von Lebens-Romanen beteiligt. In ganz besonderem Maße trifft dies für systematisch geführte Gespräche zu, wie sie im Rahmen der Biografiearbeit verwendet werden.

■ Die Rolle des Zuhörers in belastenden Situationen

Im Alltag wird man sich selten die Frage stellen, was ein Freund, ein Kollege, der Partner oder ein flüchtiger Bekannter für Hilfestellungen braucht, damit er einem etwas erzählen kann. Anders ist das in „besonderen“ Situationen, in denen dann plötzlich klar wird, dass die Rolle des Zuhörers eine besondere ist. Das können schon so banale Dinge sein, wie das Verlegen des Schlüssels, das Versäumen eines Busses oder das zufällige Wiedersehen mit einem alten Schulkollegen. Alles, was aus der „grauen Masse“ des Alltäglichen herausragt, möchte mitgeteilt und erzählt werden! Und dafür braucht man einen Zuhörer, einen Menschen, der bereit ist, der persönlichen Mit-Teilung zu lauschen und damit das eigene Erlebnis zu teilen. Was bereits für den Alltag und die mehr oder weniger harmlosen Ereignisse des Lebens wichtig ist, erhält in kritischen Lebensphasen oder bei dramatischen Ereignissen eine besondere Bedeutung (► [Abschn. 2.1.2](#)).

➤ **Menschen in Krisensituationen bzw. in kritischen Lebensabschnitten brauchen ein „Gegenüber“, das bereit ist, sie bei dem schweren Prozess der Auseinandersetzung mit ihren Erfahrungen zu stützen und die Inhalte ihrer Geschichten erträgt.**

Die Begleitung von kranken und/oder alten Menschen bedarf eines sehr sensiblen Umgangs mit dem Element Gespräch. Dies gilt besonders für jene Situationen, die den Rahmen eines routinemäßigen Abfragens oder diagnostischen Erfassens sprengen. Mit kranken und leidenden Menschen ins Gespräch zu kommen und ihnen so eine Möglichkeit zu geben, auch diese Erfahrungen in ihr Lebensbuch einzutragen (► [Abschn. 2.1](#)), kann ebenso schwer sein, wie alte Menschen auf ihre Reise in die Vergangenheit zu begleiten (► [Abschn. 2.2](#)). Auf der einen Seite steht die Notwendigkeit und in vielen Fällen auch das Bedürfnis, in einem Gespräch Klarheit über verschiedene Aspekte des eigenen Lebens, der Krankheit, des Leidens oder der Krise zu bekommen. Auf der anderen Seite fällt es vielen schwer, über das eigene Leben im Allgemeinen und über heikle Themen im Besonderen zu reden oder mit anderen ins Gespräch zu kommen. Hier können sensible Zuhörer und Gesprächspartner helfend eingreifen.

■ Merkmale eines guten Gesprächspartners

Was kann Begleitern helfen, „gute“ Gesprächspartner zu sein? Welche Möglichkeiten der Kommunikation können den gestalterischen und heilsamen Prozess des Erzählens fördern? Jeder kennt Menschen, die rasch „ins Gespräch kommen“, denen sich andere leicht öffnen und die viele Geschichten erzählt bekommen! Was unterscheidet diese von anderen, bei denen das Gegenüber kaum den Mund aufmacht, geschweige denn, etwas Wichtiges aus seinem Leben erzählt? Das wichtigste Merkmal eines guten Gesprächspartners ist wohl das echte und ehrliche Interesse an den Menschen und ihrem Leben. Das, was der andere sagt, ist dann nicht eine beiläufige Erzählung, keine Bemerkung „am Rande“, sondern rückt in den Mittelpunkt der Aufmerksamkeit. Verbunden mit einem großen Respekt vor den jeweils sehr unterschiedlichen persönlichen Grenzen der Menschen, äußert sich dieses Interesse als eine Art „positive Neugierde“. Im positiven Sinne neugierig sein bedeutet auch, dass Fragen gestellt werden. Damit sich Menschen öffnen und ihren eigenen Erzählrhythmus finden können, müssen sich die Fragen stark am Erzählten selbst orientieren und dürfen keinen „detektivischen“ Charakter annehmen. Die sogenannten „W-Fragen“ oder auch als Polizeifragen bekannte Fragen sollen – mit Ausnahme der Frage „Wie?“ – in einem offenen Gespräch im Hintergrund bleiben, da man mit ihnen meist nur knappe und eingeschränkte Antworten erhält. Bei lebensgeschichtlichen Gesprächen liegt die mit der Fragestellung verbundene Erwartung jedoch meist nicht in einer klaren und eindeutigen Antwort, sondern die Frage selbst soll als Einladung zu weiterführenden Erzählungen dienen. Dies gelingt beispielsweise mit Nachfragen und Rückfragen gut, die sich auf das bereits Gehörte beziehen. Günstige Formulierungen sind z. B.: „Können Sie mir erzählen, wie es dazu kam?“, oder „Wie sehen Sie diese Angelegenheit?“, oder „Sie haben da sicher schon viel erlebt ...?“ In der Praxis hat es sich bewährt, die oft bedrohlich wirkenden „Warum-Formulierungen“ durch die sanfteren „Wie-Formulierungen“ zu ersetzen, z. B.: „Wie kam es, dass Sie zu uns ins Pflegeheim gekommen sind?“, statt: „Warum sind Sie zu uns ins Pflegeheim gekommen?“

- „Wie-Fragen“ sind gesprächsfördernd und erhöhen die Bereitschaft zu erzählen. „Warum-Fragen“ gilt es eher zu vermeiden, da sie häufig Schuldgefühle auslösen oder Rechtfertigungssätze nach sich ziehen.

Ein guter Gesprächspartner wird dem Gegenüber mit Offenheit begegnen und versuchen, sich dem Rhythmus des anderen anzupassen (► Abschn. 3.1.1). Dies alles hat nichts damit zu tun, dass man seine eigene Meinung ganz wegstecken muss und sich aus dem Gesprächsfeld vollkommen zurückzieht. Das richtige Maß zwischen „neugieriger Nähe“ und „abgrenzender Distanz“ muss bei jedem Gespräch aufs Neue gesucht werden. Das fällt oft schwer und macht deutlich, dass es in jedem Fall eine Gratwanderung ist, ein Gespräch ins Fließen zu bringen und jene Balance zu finden, die genügend Raum zur Entwicklung einer Geschichte lässt. Eine persönliche Zusammenfassung und die Wiedergabe des Gehörten zeigen dem Erzähler, dass man sich Mühe macht, seine Gedanken zu verstehen und seine Sprache anzunehmen. In der klientenzentrierten Gesprächstherapie (Rogers 2005) wurde für diese Fähigkeit der Begriff „aktives Zuhörens“ eingeführt. Verschiedene Anmerkungen, Erweiterungen und persönliche Eindrücke des Erzählenden stellen weitere Schritte in der Gesprächsabfolge dar. So wird aus einem Monolog ein Dialog, ein gemeinsames Eintauchen in den Bericht über ein Lebens-Ereignis, an dessen Ende ein Gefühl der Vertrautheit steht. Aus einem „Ich“ und „Du“ kann in einem gelungenen Gespräch ein „Wir“ entstehen, und sei es nur für ein paar kurze Augenblicke!

Merkmale eines guten Gesprächspartners

- Ehrliches Interesse
- Nötiger Respekt vor den Grenzen des Gesprächspartners
- Positive Neugierde
- Vorsichtig gestellte Fragen, die sich am Erzählten orientieren (Vermeiden von Polizeifragen)
- Offenheit
- Aktives Zuhören

■ Wahrnehmen von Gesprächswünschen

Lebensgeschichtliche Gespräche können einfach „passieren“ oder gezielt herbeigeführt werden. Auch in der Begleitung von kranken und/oder alten Menschen wird es immer beide Formen geben. Oft sind es gerade die beiläufigen Bemerkungen oder auffallende Äußerungen, die der Begleitperson Hinweise geben, dass das Bedürfnis nach einem Gespräch besteht. Aber auch die immer wiederkehrenden, stereotyp erzählten Geschichten zeigen an, dass die Sehnsucht besteht, wirklich angehört und verstanden zu werden. Inhaltsleere Gesprächsfetzen, ritualisiertes Erkundigen nach Befindlichkeit, Therapiefortschritt u. Ä. können jene Begegnungen nicht ersetzen, in denen der Mensch mit all seinen Bedürfnissen, Ängsten, Freuden und seiner Lebensgeschichte angenommen wird. Im Gegenteil: Kann das Bedürfnis nach einem echten Dialog nicht erfüllt werden, ziehen sich viele Menschen zurück, verschließen ihre Gefühle vor dem Zugriff neugieriger „Frager“, entziehen sich bald jeder Kommunikation und verstummen schließlich. Eine andere Art, das Fehlen echter Kommunikation zu überspielen, besteht darin, jede nur erdenkliche Möglichkeit zu ergreifen, um das innere Bilderchaos, die angestauten Erlebnisse, die unaufgearbeiteten Erfahrungen „herauszusprudeln“. Beides – das Verschließen ebenso wie das ausufernde „Heraussprechen“ – können als Hilferuf nach einem Zuhörer verstanden werden. Solche Signale können z. B. während der täglichen Pflegemaßnahmen vorkommen, beim Waschen, Essenausteilen, beim Anziehen, beim Gang zu einer Untersuchung, beim Aufräumen.

➤ **Verstummen und kaum zu stoppender Redefluss sind häufig zwei Seiten derselben Medaille: der Sehnsucht nach einem Menschen, der sich auf ein echtes Gespräch einlässt.**

Nicht immer wird es möglich sein, auf die direkte oder indirekte Bitte nach einem Gespräch gleich einzugehen. Doch oft genügt es schon, wenigstens wahrzunehmen, was sich in Worten und Gesten der Menschen ausdrückt. Es geht darum, die Signale zu erkennen, die anzeigen, dass ein Bedürfnis nach

Mitteilung besteht. Fürs Erste genügt es dann schon, wenn man sich die Zeit nimmt, in wenigen Worten das auszudrücken, was man gespürt, gesehen, gehört hat. Dies wäre der erste Schritt hin zu einem Dialog und drückt ein Ernstnehmen der menschlichen Bedürfnisse sowie eine Wertschätzung des Menschen aus. Für die Betroffenen knüpft sich daran die Hoffnung, im Leben und Erleben als Person mit Geschichte gesehen und verstanden zu werden und in den Köpfen der Pflege- und Begleitpersonen nicht nur als Fall, Diagnose oder Belegzahl zu existieren. Virginia Satir, die große Therapeutin und Kommunikationsforscherin, drückt dies so aus:

Ich glaube, das größte Geschenk, das ich von jemandem bekommen kann, ist, dass er mich sieht, mir zuhört, mich versteht und mich berührt. Das größte Geschenk, das ich einem anderen Menschen machen kann, ist, ihn zu sehen, ihm zuzuhören und ihn zu berühren. Wenn das gelingt, habe ich das Gefühl, dass wir uns wirklich begegnet sind. (Satir 2017)

■ Ziele lebensgeschichtlicher Gespräche

Miteinander ins Gespräch kommen, bedeutet mehr als nur einfach reden. Miteinander ins Gespräch kommen bedeutet, sich gemeinsam einen Weg durch verschiedene Gesprächsthemen zu bahnen. Es ist ein Reagieren auf die Darstellung des anderen, ein gemeinsames Austauschen von Ideen, Erörtern wichtiger Fragen oder Mit-Teilen von Erinnerungen. Miteinander ins Gespräch kommen ist auch ein kreativer Prozess, bei dem neue Bedeutungen entdeckt werden können. Darin liegt die große Chance von lebensgeschichtlichen Gesprächen. Aus dem Bemühen um ein Verständnis des anderen kann Neues entstehen, werden bisher noch unbekannte Perspektiven sichtbar, lichten sich die Schleier des Vergessens, darf Nie-Gesagtes Gestalt annehmen. So wird Veränderung möglich (► Abschn. 1.2).

Mit einem Menschen in einen Dialog über sein Leben zu treten, kann mit einer gemeinsamen Bergwanderung verglichen werden, bei der die Bergroute nur vage festgelegt ist. Das Ziel ist eine „Geschichte“. Doch der Weg zum Gipfel ist nicht immer geradlinig. Oft müssen Umwege in Kauf genommen, Klippen überwunden und Hindernisse beseitigt werden. Auch gibt es Orte des

Verweilens, des Kräftesammelns und der Neuorientierung. Manchmal ist es auch notwendig, ein Stück des Weges wieder zurückzugehen und einen Neuaufstieg zu wagen. So wie man den Berggipfel nur über bestimmte Stationen Schritt für Schritt erreichen kann, sind auch auf dem Weg zum großen Lebens-Buch viele kürzere oder längere Kapitel notwendig. Um „vollendet“ vor dem geistigen Auge des Erzählers zu stehen, bedarf es eines längeren Prozesses. Oftmals werden Teil-Geschichten zu bestimmten Zeitpunkten an markanten Wendepunkten oder nach einschneidenden Erlebnissen umgeschrieben. Die Lebens-Geschichte wird manchmal erweitert, dann wiederum werden Abschnitte gestrichen oder neue hinzugefügt.

Über das eigene Leben zu sprechen, kann verschiedene Ziele verfolgen:

- Dem eigenen Leben ein Motto geben
- Sich selbst ernst nehmen
- Sich mit den Ecken und Kanten des Lebens beschäftigen
- Das eigene Leben „bearbeiten“ und Krisen verstehen lernen
- Spuren suchen, die man hinterlassen hat
- Sich aussöhnen
- Sich annehmen, so wie man geworden ist

1.3.3 Gesprächsbedingungen

Wie gut oder wie schlecht es gelingt, mit anderen in Kontakt zu kommen, wird von vielen Faktoren abhängen. Nicht alles ist frei zu wählen und zu gestalten. Das fängt schon bei den äußeren Rahmenbedingungen an. Wo ein Gespräch stattfindet, lässt sich nicht immer planen. Man ist oftmals in den Möglichkeiten der Raumgestaltung eingeschränkt, muss improvisieren und in der Lage sein, durch kleine Gesten jenen intimen Rahmen zu schaffen, der Begegnung möglich macht. Aber auch innere Bedingungen der Gesprächspartner fließen in das Gespräch ein, z. B. die persönliche Lebensgeschichte, ein bestimmter sozialer Hintergrund, ein beruflicher Auftrag bzw. ein besonderes Anliegen,

Sympathien und Antipathien, unterschiedliche Persönlichkeitszüge.

➤ Das Gelingen eines Gesprächs hängt sowohl von äußeren Rahmenbedingungen als auch von den persönlichen inneren Bedingungen der Gesprächspartner ab.

Um welche Bedingungen handelt es sich und worauf ist besonders in der Begleitung von belasteten Menschen zu achten? Was kann zum Gelingen eines lebensgeschichtlichen Gesprächs im Rahmen der Biografiearbeit beitragen?

■ Raumgestaltung

Ein lebensgeschichtliches Gespräch braucht Raum. Damit sind einmal die äußeren Rahmenbedingungen gemeint. Der Gesprächspartner soll das Gefühl haben, er ist als „Gast“ willkommen. Kleinigkeiten – etwa Blumen, gemütliche Sitzgelegenheiten, angenehme Raumatmosphäre, warmes Licht – können Anspannungen lösen und Wohlfühlen ermöglichen. Zum anderen geht es aber auch um einen inneren Raum, der zwischen den Partnern entstehen soll. Dies ist ein Ort der Fantasie, an dem die Gesetze von Raum und Zeit aufgehoben scheinen, und die Gedanken unsanktioniert jene Form annehmen können, die man ihnen schon immer geben wollte.

■ Zeit und Geduld

Im Mittelpunkt eines lebensgeschichtlichen Gesprächs steht weniger ein bestimmtes Thema als vielmehr das Bemühen, die Geschichte des anderen, seine Ansichten, seine Schlussfolgerungen, seine Wünsche, Urteile und Sehnsüchte zu verstehen. Dieses Suchen nach Verstehen entspricht dem „Zähmen“, wie es Antoine de Saint-Exupéry in seiner Geschichte vom kleinen Prinzen so berührend beschrieben hat. Als der kleine Prinz einem Fuchs begegnete, bat ihn dieser: „Bitte zähme mich!“ Doch der kleine Prinz wusste nicht, was „zähmen“ bedeuten könnte. Der Fuchs versuchte es zu erklären und meinte, zähmen bedeute „vertraut machen“ und es erfordere viel Zeit. Zeit und Geduld. Zuerst müsse sich der kleine Prinz ein wenig abseits ins Gras setzen, allmählich würde er sich ein bisschen näher setzen können ... (Saint-Exupéry 2000).

„Sich Zeit nehmen und Geduld haben“ – ein zweiter wichtiger Merksatz für das Gelingen lebensgeschichtlicher Gespräche – kann dazu führen, dass sich unverständliche Lebenstexte entschlüsseln lassen. Freilich wird es wohl nie gelingen, jemanden anderen „ganz und gar“ zu verstehen. Es wird sich immer nur um eine mehr oder weniger große Annäherung an die Welt des anderen handeln. Und manchmal wird es nur eine Ahnung sein. Verstehen darf auch nicht mit Einverstanden-Sein verwechselt werden. Man muss nicht derselben Meinung sein, um Erzähltes zu verstehen. Wohl aber sollte man die Bereitschaft aufbringen, dem Gegenüber seine Sicht der Dinge zu lassen.

■ Offenheit gegenüber kreativen Prozessen

In einem lebensgeschichtlichen Gespräch geht es nicht um die Klärung einer historischen Wahrheit. Vielmehr geht es um die jeweils sehr persönliche Wahrheit, die sogenannte narrative Wahrheit. Durch das Eingehen auf die Sichtweise des anderen, durch die Offenheit und Toleranz gegenüber den bunten Formen, die eine Lebensgeschichte im Verlauf eines Gesprächs annehmen kann, wandeln sich auch Bedeutungen. Wenn Hans-Georg Gadamer (Gadamer 2007) von der „Unendlichkeit des Unge-sagten“ spricht, so rückt er die Fülle an potentiellen Ausformulierungen ins Blickfeld. Erlebtes, konkret Erfahrenes vermischt sich mit den geheimen inneren Gedanken und stillen Gesprächen. Unfertiges, sog. „Rohmaterial“, nimmt in einem lebensgeschichtlichen Gespräch Gestalt an. Der Merksatz „offen sein für den kreativen Prozess“ zielt auf die heilende Bedeutung eines echten Dialoges ab, in dem es möglich ist, aus sich herauszugehen und neue Interpretationen des eigenen Lebens zu wagen.

■ Echtheit und Ich-Botschaften

In einem lebensgeschichtlichen Gespräch muss das Gefühl vorherrschen, gemeinsam „unterwegs“ zu sein. Dieses Gefühl der Verbundenheit kann durch intensives Eingehen auf die Situation des Partners erreicht werden. Dabei spielen nicht nur die Worte eine große Rolle. Der gesamte Bereich der nonverbalen Kommunikation (► [Abschn. 1.3.1](#)) ist für das Gelingen oder Misslingen ausschlaggebend. Von der ersten Kontaktaufnahme, über den Blickkontakt bis hin zur Körperhaltung senden Menschen einander

Signale, die ein Akzeptieren andeuten oder Ablehnung spürbar machen. Ganz im Sinne des bekannt gewordenen Satzes von Paul Watzlawick (Watzlawick 2007) „Man kann nicht nicht kommunizieren“ wird einfach „alles“ Teil des Austausches, übt seine Wirkung aus und bestimmt den weiteren Verlauf der gemeinsamen Gesprächsgeschichte. Gerade bei kranken und/oder alten Menschen ist die „Haut“ dünn geworden. Die Antennen für feine Abstufungen von Annahme oder Ablehnung, der Missbilligung oder Übereinstimmung sind besonders feinfühlig. „Echtheit und den Mut zu Ich-Botschaften“ fügen sich in die Reihe der Merksätze für das Gelingen eines lebensgeschichtlichen Gespräches.

■ Sich ganz dem Gespräch zuwenden

Nur durch das Eintreten in einen Dialog, in eine Begegnung von Mensch zu Mensch, kann „monologische Erstarrung“ aufgelöst werden. Die besondere Situation von Menschen, die durch eine Krise bzw. Krankheit gezeichnet sind oder sich durch ihr Alter isoliert, unverstanden und einsam fühlen, bedarf ein besonders behutsames „Mitschwingen“. Es ist schwer, einen über lange Zeit hin einsam geführten Monolog zu verändern. In den immer wiederkehrenden Wortschleifen schwindet allmählich die Aussicht auf Veränderung, Wandlung oder Neugestaltung. Der Blick auf ein „Du“, einen Gesprächspartner, ist getrübt und kann nicht rasch auf einen gemeinsamen Weg gelenkt werden. Dafür ist viel Zeit und Geduld erforderlich. Ein lebensgeschichtliches Gespräch zu führen bedeutet auch, sich ohne „Sprungtuch“ in eine Situation zu begeben, deren Ausgang ungewiss ist. Es gilt, gemeinsam den Schatz der Erinnerung zu heben, die Verletzungen der Gegenwart zu meistern und sich an die Zukunft – und sei es auch „nur“ das letzte große Abschiednehmen – heranzutasten. Im Idealfall finden ein „Ich“ und ein „Du“ Schritt für Schritt gemeinsam heraus, aus welchem Stoff die Träume und die Wirklichkeiten sind, die erzählt werden möchten. Soll das Reden anders werden, soll aus einem Monolog ein Dialog werden, muss auch das Zuhören der Mitmenschen anders werden. „Mit Leib und Seele beim Gespräch sein“ – ist jener Merksatz, der Begriffe wie „aktives Zuhören“, „responsives Zuhören“, „zuhörend Hören“, „ganz Ohr sein“ umfasst.

Merksätze für das Gelingen eines lebensgeschichtlichen Gesprächs

- Raum gestalten und Freiraum schaffen
- Sich Zeit nehmen und Geduld haben
- Offensein für den kreativen Prozess
- Echtheit und den Mut zu Ich-Botschaften haben
- Mit Leib und Seele beim Gespräch sein

■ **Fazit**

■ **Die angewandte Kommunikation und ihre Bedeutung in der Biografiearbeit:**

- Der Mensch ist auf ein DU hin ausgerichtet und so nimmt das Gespräch im Leben jedes Menschen einen besonderen Platz ein.
- Signale für das drängende Bedürfnis nach einem Gespräch können in Situationen von Krankheit, Alter oder Hilfsbedürftigkeit sowohl ein auffallendes Verstummen sein, als auch ein unkontrollierter Redefluss.
- Lebensgeschichtliche Gespräche sind ein Instrument der Lebensgestaltung (Bewuswerden der Individualität, Deutung der (Um)welt, Sinngebung) und Lebensbewältigung (Erleichterung notwendiger Neuanspassungen und Neuorientierungen, Bearbeiten von Ausnahmesituationen).
- In der Begleitung kranker, alter oder hilfsbedürftiger Menschen ist ein achtsamer und kontrollierter Umgang mit dem „Instrument Kommunikation“ wesentlich. Theoretisches Wissen und praktisches Einüben gezielter Kommunikationsbausteine sind wichtige Voraussetzungen.
- Die Qualität lebensgeschichtlicher Gespräche in professionellen Situationen wird beeinflusst durch: Raumgestaltung, Zeitstruktur, Geduld, Ich-Botschaften seitens des Begleiters, Offenheit, Echtheit und Interesse am Gesprächspartner und dessen Äußerungen.

Biografiearbeit
in der Gesundheits-, Kranken- und Altenpflege
Specht-Tomann, M.
2018, XI, 174 S. 36 Abb., Softcover
ISBN: 978-3-662-54392-4