

LebensWege

.....
Biografiearbeit von Menschen mit Behinderung >> Hein Kistner



LebensWege
Biografiearbeit von Menschen
mit Behinderung

Hein Kistner

IMPRESSUM

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek
Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

LebensWege – Biografiearbeit von Menschen mit Behinderung
Hein Kistner
Düsseldorf: verlag selbstbestimmtes leben; 2018
ISBN: 978-3-945771-12-9

LebensWege – Biografiearbeit von Menschen mit Behinderung

Hein Kistner
Düsseldorf: verlag selbstbestimmtes leben; 2018
ISBN:978-3-945771-12-9

Covergestaltung: Maya Hässig, www.maya-haessig.de, Köln
Korrektorat: Alexander Rose
Umschlagfoto: Rolf Gehring
Satz und Herstellung: reha gmbh, DruckCenter Saarbrücken
Der verlag selbstbestimmtes leben ist Eigenverlag des
Bundesverbandes für körper- und mehrfachbehinderte Menschen e.V.
Brehmstr. 5-7, 40239 Düsseldorf
Tel.: 0211/64004-0; Fax: 0211/64004-20
E-Mail: info@bvkm.de
www.bvkm.de
Alle Rechte vorbehalten

EURO 12,40 (D)

INHALT

Einleitung	5
1. Angebot der Praxis für Biografiearbeit (Übersicht).....	5
2. Biografiearbeit/biografisches Coaching (Einzelgespräch)	6
2.1 Gesprächsraum.....	6
2.2 Grundlagen: Freiwilligkeit, Selbstverantwortung, Schweigepflicht.....	8
2.3 Grundhaltungen: Interesse, Milde, Zutrauen, Staunen	8
2.4 Gesprächsverlauf.....	9
2.5 Prozesse und Methoden	10
2.6 Gesprächsqualitäten	11
2.7 Gesetzmäßigkeiten und individuelle Erlebnisse	12
2.8 Die ersten Gespräche: Orientierung und Entscheidung	12
2.9 Der Beginn des Gesprächs.....	13
2.10. Biografisches Coaching bei Übergängen und Krisen	17
2.10.1 Biografisches Coaching: Beispiele aus der Praxis	19
2.10.2 Abschluss des biografischen Coachings.....	24
2.11 Das ganze Leben betrachten	24
2.11.1 Chronologische Betrachtung	25
2.11.2 Themenbezogene Betrachtung	30
2.11.3 Das Leben als Ganzes betrachten	36
2.11.4 Stellvertretende Erlebnisse.....	40
2.11.5 Lebenslinien.....	46
2.11.6 Fotos	47
2.11.7 Persönliche Gegenstände	47
2.11.8 Lebensereignisse in das Zeitgeschehen einordnen	47
2.12 Biografiearbeit ist Zukunftsarbeit.....	48
2.12.1 Stärken	48
2.12.2 Wünsche	50
2.12.3 Visionen	52

2.12.4	Zukunftsbilder.....	52
2.12.5	Ziele	54
2.12.6	UnterstützerInnen	54
3.	Biografiearbeit im Sozialen	55
3.1	Gruppenarbeit	55
3.2	Mittelpunkt-Gespräch	55
3.3	Persönliche Zukunftsplanung	56
3.4	Zukunftsgespräch.....	57
4.	Biografiearbeit mit Menschen mit schweren Behinderungen	59
4.1	Umkreis-Biografiearbeit.....	59
4.2	Die Arbeit der Eltern	59
4.3	Die Arbeit der BegleiterInnen	61
4.4	Erinnerungen bewahren	73
5.	Dokumentation von Arbeitsergebnissen	75
5.1	Porträt	75
6.	Einblicke in die Biografiearbeit gewähren.....	78
7.	Anlage: Entwicklungsmöglichkeiten im Lebenslauf.....	78
8.	Dank.....	88
9.	Literatur	89
10.	Anmerkungen.....	90

EINLEITUNG

Im Jahr 2010 wurde in der Lebens- und Arbeitsgemeinschaft Am Bruckwald¹ die Praxis für Biografiearbeit gegründet. Seitdem besteht für die BewohnerInnen das Angebot, biografische Gespräche zu führen und darin von einem ausgebildeten Biografieberater begleitet zu werden. Die Biografiearbeit wird auf die speziellen Bedürfnisse von Menschen mit Behinderung ausgerichtet. Im Folgenden werden Grundlagen und Methoden des biografischen Gesprächs mit Menschen mit Behinderung vorgestellt. In Ergänzung zur bereits erfolgten allgemeinen Beschreibung (Kistner 2013) geht es darum, durch Erfahrungsberichte und Beispiele aus der Praxis einen möglichst konkreten Einblick in die Gesprächsarbeit zu ermöglichen.

Für eine bessere Lesbarkeit wird für die Sozialtherapeutische Lebens- und Arbeitsgemeinschaft die Kurzbezeichnung „Bruckwald“ verwendet. Die GesprächspartnerInnen in der Praxis für Biografiearbeit werden als „KlientInnen“ bezeichnet.

1. ANGEBOT DER PRAXIS FÜR BIOGRAFIEARBEIT (ÜBERSICHT)

Für die BewohnerInnen des Bruckwaldes und zum Teil auch für Eltern und Angehörige steht folgendes Angebot zur Verfügung:

Einzelgespräche

- Biografiearbeit/biografisches Coaching

Biografiearbeit im Sozialen

- Biografiearbeit (Gruppenarbeit)
- Mittelpunkt-Gespräch
- Persönliche Zukunftsplanung
- Zukunftsgespräch
- Umkreis-Biografiearbeit

2. BIOGRAFIEARBEIT/BIOGRAFISCHES COACHING (EINZELGESPRÄCH)

2.1 GESPRÄCHSRAUM



Zwei bequeme Sessel stehen für das Gespräch zur Verfügung. In einem Regal befinden sich Materialien für den Einsatz weiterer Arbeitsmethoden.



Bei Bedarf kann eine Platte mit großen Flipchart-Papieren am Regal befestigt werden. Damit können gesprächsbegleitend Aufzeichnungen, Skizzen und Bilder erstellt werden.



Ein Arbeitstisch bietet die Möglichkeit, mit Materialien zu arbeiten, zu malen, zu schreiben, Bilder und Fotos anzuschauen.

2.2 GRUNDLAGEN: FREIWILLIGKEIT, SELBSTVERANTWORTUNG, SCHWEIGEPFLICHT

Freiwilligkeit

Biografiearbeit kann ein Mensch nur aus freiem Willen beginnen und durchführen. Die Aufnahme der Gespräche wird vereinbart zwischen den KlientInnen als AuftraggeberInnen und dem Biografieberater als Auftragnehmer.

Selbstverantwortung

Die KlientInnen entscheiden selbst, welche Erlebnisse oder Themen sie in der Gesprächsarbeit besprechen, wie umfangreich sie die Ereignisse betrachten und wie lange sie daran arbeiten. Sie entscheiden ebenso, welche der angebotenen Methoden sie nutzen und welche sie nicht aufgreifen. Es gehört zu den wichtigsten Aufgaben des Biografiebers, die Selbstverantwortung der KlientInnen zu stärken.

Schweigepflicht

Der Biografieberater garantiert dem Klienten/der Klientin Verschwiegenheit und Datenschutz. Diese wahrt er insbesondere gegenüber den MitbewohnerInnen, den BegleiterInnen, den Eltern und Angehörigen, ÄrztInnen und der Leitung des Bruckwaldes.

2.3 GRUNDHALTUNGEN: INTERESSE, MILDE, ZUTRAUEN, STAUNEN

Drei Haltungen bilden die Grundlage für die Erforschung des eigenen Lebens: In Bezug auf die Vergangenheit geht es darum, Interesse zu entwickeln und aufrecht zu erhalten. Die Betrachtung der Gegenwart sollte mit Milde erfolgen, gerade wenn der Mensch seine aktuelle Lebenssituation als unfertig oder unvollkommen erlebt. Für seine Zukunft braucht der Mensch Zutrauen. Dadurch fühlt er sich in der Lage, sich zu verändern und Neues zu lernen. Interesse an seiner Vergangenheit, Milde in Bezug auf das Erreichte und Zutrauen in die eigene Zukunftsfähigkeit sind nicht selbstverständlich gegeben. Sie können jedoch im Verlauf der Gespräche geübt werden.

Biografieberater und KlientIn bemühen sich, die Vielfalt des Lebens kennenzulernen und darüber zu staunen. In der Biografiearbeit auf anthroposophischer Grundlage wird versucht, das Leben nicht zu interpretieren. Eine Interpretation bedeutet eine Einengung, die Lernprozesse in der Regel begrenzt.

2.4 GESPRÄCHSVERLAUF

1. Beginn

- Begrüßung
- Persönliche Vorstellung des Biografiebersaters (1. Gespräch)
- Bekanntwerden mit dem Gesprächsraum (erste Gespräche)
- Grundlagen der Arbeit besprechen (1.–3. Gespräch)

2. Übergang

- Übergang aus der vorangegangenen Situation in das Gespräch erleichtern:
Aus welcher Situation kommen Sie gerade?

3. Gegenwärtiges Erlebnis

- Auf das aktuelle innere Erlebnis aufmerksam werden:
Wie geht es Ihnen gerade?

4. Rück- und Vorblick

- Sich als Mensch in der Zeit erleben:
Was hat sich seit dem letzten Gespräch bei Ihnen ereignet?
Was kommt in der kommenden Woche auf Sie zu?

5. Inhaltliche Arbeit

- Der Biografieberater folgt dem Gesprächsanliegen des Klienten/der Klientin.
- Unterschiedliche Methoden werden angeboten: Gespräch, Bilder betrachten, auf Flipchart schreiben, skizzieren, malen, Figuren stellen ...

6. Rückblick, Orientierung und Reflexion

- Rückblick auf die Inhalte und Methoden des Gespräches: Was wurde besprochen?
- Orientierung: Wo stehen Sie gerade? Sind Sie auf dem gewünschten Weg?
- Reflexion: Was wurde erreicht?

7. Vorblick auf das nächste Gespräch

- Vereinbarungen über die weitere Arbeit (z.B. Terminplanung)

8. Übergang

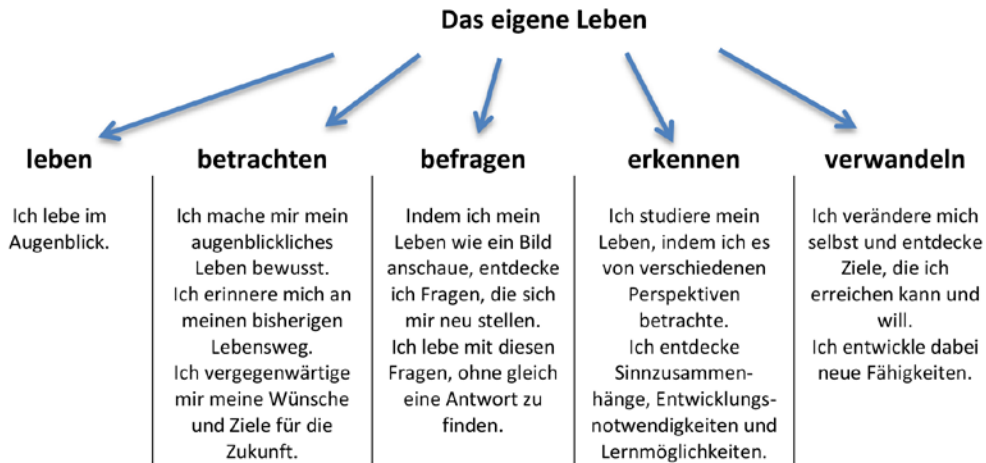
- Übergang aus dem Gespräch in die alltägliche Lebenssituation erleichtern:
Was kommt jetzt als nächstes auf Sie zu?

9. Verabschiedung

- Biografieberater und KlientIn verabschieden sich

2.5 PROZESSE UND METHODEN

Biografiearbeit vollzieht sich in **fünf Schritten** (Kistner 2013):



Innerhalb dieser fünf Schritte bietet der Biografieberater dem Klienten/der Klientin verschiedene Methoden an:

- Erlebtes erinnern und aussprechen (benennen, erzählen, beschreiben, andeuten...)
- innere Erlebnisse visualisieren: aufschreiben, skizzieren, malen, aufstellen
- ausgesprochene und visualisierte Erlebnisse betrachten und „sprechen“ lassen
- Die Betrachtung bei Bedarf entschleunigen. Sich Zeit nehmen und ggf. mit verschiedenen Methoden an einem Thema arbeiten
- Vertiefung durch Wiederholung ermöglichen: ein Thema immer wieder betrachten
- der persönlichen Frage der Klientin/des Klienten nachgehen
- sich auf Fragen des Biografiebersaters einlassen
- Erlebnisse einordnen und Übersichten erstellen
- Erkenntnisse bemerken und formulieren

- sich selbst Ziele setzen
- die Verwandlungen im Innern und die Veränderungen im äußeren Leben aufmerksam wahrnehmen

Der Biografieberater übernimmt die Verantwortung für den **Gesprächsprozess**.

Er betrachtet es als seine Aufgabe:

- sich auf die Begegnung mit den KlientInnen innerlich und äußerlich vorzubereiten
- bereit zu sein für das Neue, das in dieser Begegnung entstehen will
- den KlientInnen passende Arbeitsmethoden vorzuschlagen
- die Gesprächsqualitäten (siehe 2.6) in den Dienst der KlientInnen zu stellen

2.6 GESPRÄCHSQUALITÄTEN²

Arbeit mit Fakten durch Erinnern und Nachdenken

- Den Klienten unterstützen, dass er an die objektiven Tatsachen seines Lebens anschließt und sich immer wieder auf konkrete Ereignisse seines Lebens bezieht
- Offene, faktische Fragen stellen (Was, Wer, Wo, Wann, Wie oft, Wie, Wie kommt es, dass ...)
- Spiegeln (in den Worten des Klienten) und Zusammenfassen (in eigenen Worten)
- Im Gespräch selbst für Klarheit sorgen, z. B. Vereinbarungen über Termine und Inhalte

Festgefahrenes in Bewegung bringen

- Neue Perspektiven einnehmen (Wie würde ein anderer Mensch, das Ereignis erleben? Was wäre, wenn ...)
- Handlungsalternativen finden (Welche prinzipiellen Möglichkeiten gibt es?)

Arbeit mit Gefühlen

- Akzeptanz und Interesse für den inneren Prozess des Klienten
- Empathisches Zuhören (Mitgefühl, Mitschwingen)
- Einfühlsames Nachfragen
- Gefühle und deren Stärke verbalisieren und zum Thema machen
- Dem Klienten helfen, in Kontakt mit seinen eigenen Gefühlen zu kommen
- Weisheit der Gefühle annehmen und erkennen
- Abwehrmechanismen bewusst machen („gute“ und „schlechte“ Gefühle hinterfragen)

Interesse, Geistesgegenwart, Präsenz

- Der Biografieberater konzentriert sich auf den Klienten und das Neue, das in der aktuellen Begegnung zwischen dem Klienten und ihm entstehen kann

Arbeit mit dem Willen

- Den Klienten bei der Selbstkonfrontation unterstützen,
- z. B.: Worum geht es Dir? Was vermeidest Du?
- Welche Worte des Klienten haben Kraft und Energie?
- Auf Schlüsselwörter hören.
- Den eigenen Worten Kraft verleihen
- Widerstände und Vermeidungsstrategien wahrnehmen und ansprechen, die der Entwicklung des Klienten entgegenstehen.
- Den Klienten herausfordern und konfrontieren
- Initiativen ins Gespräch einbringen

Den Sinn des Erlebten explorieren

- Alles durchdenken
- Arbeit mit Sinnbildern: Worte hören und die dahinter liegenden Ordnungsprinzipien wahrnehmen. Was ist der Gehalt der Sätze?
- Werte definieren
- Ein Motto finden

Sich auf das Wesentliche fokussieren

- Lebensfragen formulieren
- Sich mit dem eigenen Schicksal verbinden
- Was wird von mir gefordert?
- Konsequenzen tragen
- Längerfristige Ziele finden.
- Sich entscheiden für den eigenen Weg

2.7 GESETZMÄSSIGKEITEN UND INDIVIDUELLE ERLEBNISSE

Der Biografieberater hat sich mit den Gesetzmäßigkeiten³ des Lebens auseinandergesetzt und kann daher aufmerksam sein, wie der Klient/die Klientin auf seine/ihre ganz individuelle Weise diese Gesetzmäßigkeiten durchläuft. Dabei handelt es sich beispielsweise um:

- **Metamorphosen:** Wie treten Ereignisse zur Zeit der körperlichen Entwicklung (0–21), in der Zeit der seelischen Entwicklung (21–42) oder in der Zeit der geistigen Entwicklung (42–63) in verwandelter Form wieder auf?
- **Rhythmen:** Welche Rhythmen finden sich im Lebenslauf des Klienten/der Klientin? Was geschieht z.B. alle 3, 4, 5, 6, 7, 12, ... Jahre?
- **Jahrsiepte:** Was geschieht in den Zeiträumen der Jahrsiepte (0–7, 8–14, 15–21, ...)?
- **Besondere Zeitpunkte:** Was geschieht z.B. im 21., 28., 31., 35., 42., ... Lebensjahr oder an den Mondknoten?
- **Spiegelungen:** Welche Spiegelungen an welchen Zeitpunkten des Lebens sind zu erkennen?

Der Zusammenhang zwischen Gesetzmäßigkeit und individuellem Erlebnis wird vom Biografieberater nur dann thematisiert, wenn ein entsprechendes Interesse beim Klienten/bei der Klientin vorhanden ist.

2.8 DIE ERSTEN GESPRÄCHE: ORIENTIERUNG UND ENTSCHEIDUNG

In den ersten Gesprächen können die KlientInnen überprüfen, ob die Biografiearbeit ein Angebot ist, das tatsächlich zu ihnen passt. Sie lernen den Biografieberater kennen. In den Fällen, in denen KlientIn und Biografiearbeiter bereits miteinander bekannt sind, braucht es eine besondere Aufmerksamkeit, um in die jeweiligen Rollen (Berater und KlientIn) hineinzufinden. Die KlientInnen beginnen, sich allmählich im Gesprächsraum zu orientieren. Damit sie eine fundierte Entscheidung für oder gegen die Fortsetzung der Gespräche treffen können, werden von dem Biografieberater von Beginn an Arbeitsweisen der Biografiearbeit ein- und durchgeführt. In der Regel können KlientInnen in den ersten drei Gesprächen erspüren, ob das Setting, die Gesprächsatmosphäre, die Person und Herangehensweise des Biografiearbeiters zu ihnen passen. Auf dieser Grundlage entscheiden sich die KlientInnen für oder gegen eine Weiterarbeit. Nach mehrwöchigen Arbeitsphasen wird jeweils ein Rückblick gehalten und die Frage gestellt, ob eine Fortsetzung der Gespräche gewünscht wird. Insgesamt gibt es eine große Kompetenz im Umgang mit der Dauer des Arbeitsprozesses. Manche KlientInnen beenden die biografischen Gespräche nach wenigen Terminen, andere entscheiden sich für einen mehrjährigen Arbeitsprozess.

2.9 DER BEGINN DES GESPRÄCHS

Begrüßung

Der Biografieberater heißt den Klienten/die Klientin im Gesprächsraum und in der Gesprächssituation willkommen. Manche KlientInnen gestalten die Art und den Ablauf der gegenseitigen Begrüßung bewusst und aktiv mit. Es lohnt sich, die Begrüßung in Ruhe und mit Zeit durchzuführen, damit KlientIn und Biografieberater sich gegenseitig wahrnehmen können. Oftmals enthält der erste Moment der Begegnung schon vieles, was sich im nachfolgenden Gespräch dann deutlicher zeigt und entwickelt.

Übergang

Ein Blick auf die vorangegangene Situation hilft beim Übergang in das Gespräch. In der Regel handelt es sich um ein Erlebnis am Arbeitsplatz oder in der Arbeitspause. Was habe ich gerade getan? Was habe ich bei der Arbeit erlebt? Wie war gerade mein Kontakt zu meinen KollegInnen?

Am Ende des Gesprächs unterstützt der Biografieberater den umgekehrten Weg. Indem er mit dem Klienten/der Klientin auf die kommende Situation blickt, in die er/sie hineingeht, hilft er ihm/ihr, das Gespräch äußerlich und innerlich abzuschließen und sich wieder seinem/ihrer Alltag zuzuwenden.

Von sich selbst Abstand nehmen und sich selbst betrachten

Mit welchen Gedanken, Gefühlen und Willensimpulsen gehen die KlientInnen in das Gespräch hinein? Die Frage „Wie geht es Ihnen jetzt gerade?“ regt die KlientInnen zur Selbstwahrnehmung an. Der Biografieberater begründet ausführlich, warum die eigene Befindlichkeit untersucht wird: Ein aktuelles Wohlfühl bei den KlientInnen kann dazu führen, dass sie geneigt sind, auch andere schöne Erlebnisse in ihren Leben zu erinnern. Andererseits kommen KlientInnen, die gerade starke Gefühle von Wut,

Trauer oder Niedergeschlagenheit empfinden, leichter mit Ereignissen ihres Lebens in Berührung, in denen sie Vergleichbares erlebt haben.

Viele Klientinnen müssen sich kräftig anstrengen, um zu bemerken, in welcher körperlichen, seelischen und geistigen Verfassung sie gerade sind. Nicht selten wird die Frage nach der eigenen Befindlichkeit mit einem kurzen „gut“, „schlecht“ oder „geht so“ beantwortet. Im nächsten Schritt können die KlientInnen noch genauer nachforschen:

- Wie geht es mir körperlich? Habe ich Verspannungen, körperliche Einschränkungen, Verletzungen, Schmerzen oder geht es mir körperlich gut?
- Wie ist meine Vitalität: Wie habe ich in der Nacht geschlafen? Bin ich noch oder wieder müde? Wie steht es heute mit meiner Kraft? Verspüre ich ein Wohlfühl?
- Welche Gefühle erlebe ich (z.B. Wut, Stolz, Liebe, Niedergeschlagenheit, ...)?
- Wie stark sind diese Gefühle?
- Welche Wünsche und Intentionen habe ich heute? Konnte ich sie leben oder wurde ich darin gebremst?

Bereits in dieser Gesprächsphase üben die KlientInnen, sich selbst in einer konkreten Lebenssituation aufmerksamer und differenzierter wahrzunehmen. Sie können durch die rhythmische Wiederkehr dieser Übung entdecken, wie es ihnen von Woche zu Woche geht. Erkenntnisse wie z. B. „So ist es ganz oft bei mir“ oder „Heute ist es ganz anders“ sind von großer Tragweite. Die KlientInnen können z.B. erkennen, dass unangenehme Situationen und Gefühle so nicht bleiben müssen. Sie können sich verändern.

Methodische Variationen



Welches Tier passt zu mir?

- Der Klient/die Klientin wählt ein Tier aus, das jetzt gerade zu ihm/ihr passt.
- Zunächst wird nur über das Tier gesprochen. Was weiß ich von diesem Tier?
- Schließlich wird der Bezug zum Klienten/zur Klientin hergestellt: Wie kommt es, dass ich mich heute gerade von diesem Tier angesprochen fühle?



Wohin will ich reisen?

- Der Klient/die Klientin wählt aus Reisebildern aus aller Welt ein Bild aus, auf das er/sie besonders aufmerksam geworden ist.
- Wohin will er/sie reisen?
- Wo genau will er/sie auf diesem Bild sein?
- Was spricht ihn/sie dabei an?



Welches Kunstwerk wähle ich aus?

- Aus einer Sammlung von Kunstwerken verschiedener KünstlerInnen aus unterschiedlichen Epochen wählt der Klient/die Klientin eine Karte aus, zu der er/sie sich hingezogen fühlt.
- KlientIn und Biografieberater betrachten und beschreiben gemeinsam das Bild. Was genau in diesem Bild zieht die Aufmerksamkeit des Klienten/der Klientin auf sich?

Rückblick und Vorblick

Allein schon mit den Elementen

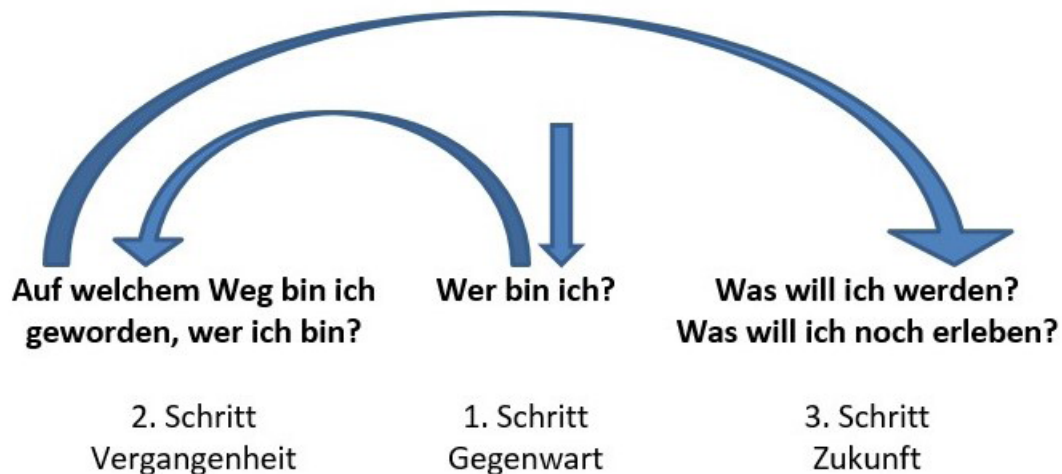
- Begrüßung (Gegenwart)
- Rückblick auf die Situation davor (Vergangenheit)
- Wahrnehmen des aktuellen inneren Erlebnisses (Gegenwart) und
- Übergang zum nun folgenden Gespräch (Zukunft)

kann ein Bewusstsein für Entwicklungen in der Zeit entstehen (siehe Schaubild: Sich in der Zeit erleben). Diesem „kleinen“ Rück- und Vorblick können – je nach Bedarf – „größere“ folgen, z.B.

- Was habe ich in der vergangenen Woche erlebt? Was kommt in der kommenden Woche auf mich zu?
- Wie war das vergangene Jahr für mich? Wie soll das kommende Jahr für mich werden?

Die verschiedenen Rück- und Vorblicke können im Laufe der weiteren Gespräche einmünden in die Betrachtung des ganzen Lebens.

Sich in der Zeit erleben:



2.10. BIOGRAFISCHES COACHING BEI ÜBERGÄNGEN UND KRISEN

Nicht selten stehen für KlientInnen wichtige Lebensereignisse im Vordergrund, welche sie sehr beschäftigen und die sie besprechen wollen. Meist handelt es sich um Schwierigkeiten oder Herausforderungen in Übergangssituationen, die die KlientInnen verunsichern und die einen Großteil ihrer Aufmerksamkeit beanspruchen. Andererseits müssen auch freudige Ereignisse mit einer nicht zu unterschätzenden Kraftanstrengung in das eigene Leben integriert werden. Folgende Themen werden immer wieder angesprochen:

Erfreuliche Übergänge

- ein bevorstehendes, bedeutendes Familienfest
- Geburt eines Kindes (Onkel oder Tante werden)
- Verliebt-Sein, Partnerschaft, Verlobung und Hochzeit
- der geplante Umzug in eine andere Wohnung
- das bevorstehende eigene MitarbeiterInnenjubiläum
- ein erwünschter Arbeitsplatzwechsel

Krisen

- Konflikte mit MitbewohnerInnen und Arbeitskollegen
- Beziehungsprobleme mit dem Partner/der Partnerin, mit FreundInnen oder ArbeitskollegInnen
- das immer wiederkehrende Gefühl, nicht verstanden zu werden
- gesundheitliche Krisen und Krankheiten
- Fortschreiten einer Behinderung
- unerfüllte oder unerfüllbare Wünsche
- Verlust eines nahen Menschen

Insbesondere die Trauerarbeit wird stark nachgefragt. KlientInnen suchen Antworten auf die Fragen:

- Wie habe ich das Sterben, den Tod, die Trauerfeier, die Beerdigung erlebt?
- Wie geht es mir jetzt?
- Was fehlt mir?
- Welche Erinnerungen mit der/dem Verstorbenen sind mir besonders wichtig?
- Wie kann ich mit der/dem Verstorbenen in Verbindung bleiben?
- Welche Erinnerungsrituale passen zu mir?
- Was muss neu werden?
- Wie kann ich mir selbst helfen?
- Welche Hilfen kann ich von anderen erbitten?

Beim biografischen Coaching geht es darum:

- Distanz zu schwierigen Erlebnissen zu erarbeiten
- möglichst genau auf die äußeren Ereignisse und inneren Erlebnisse zu schauen (siehe Schaubild: Der Mensch verbindet innen und außen)
- diese Erlebnisse immer wieder zu betrachten,
 - um eine Sicherheit darin zu bekommen („So ist das jetzt bei mir“)
 - um Neues darin zu entdecken
 - um zu erfahren, wie sich das Erlebnis mit der Zeit verändert
- unterschiedliche Perspektiven (z. B. die Sicht des Partners/der Partnerin, des Kollegen/der Kollegin, der Eltern) einzunehmen
- Was kann ich beeinflussen? Was kann ich nicht beeinflussen?
- Wie kann ich das Unbeeinflussbare aushalten?
- Woher bekomme ich Kraft für die Veränderung?
- Wodurch kann ich mich stärken?
- Wer kann mich unterstützen?

Der Mensch verbindet innen und außen

Äußeres Ereignis	Inneres Erlebnis
Was ist geschehen? Wann war das? Wo hat es stattgefunden? Wer war beteiligt? Wie genau hat es sich ereignet? Wie ist es dazu gekommen? Was ist daraus entstanden?	Welche Gedanken habe ich dabei gedacht? Welche Gefühle habe ich dabei erlebt? Welche Willensimpulse hatte ich dabei?

1. Schritt

Ich erinnere das äußere Ereignis möglichst umfassend und ordne die einzelnen Aspekte chronologisch.

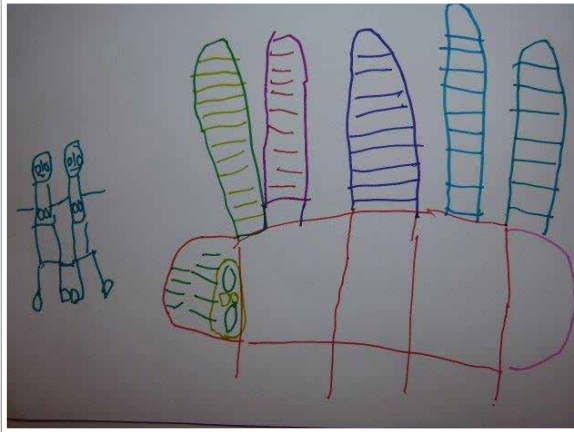
2. Schritt

Ich vergegenwärtige meine inneren Erlebnisse. Ich forsche dabei auch nach verschiedenen und widersprüchlichen Gedanken/Gefühlen/Impulsen. Welche Erlebnisse waren schon vorher anwesend? Welche sind wann neu hinzugekommen?

3. Schritt

Ich untersuche, welche Verbindung ich zwischen den Aspekten des äußeren Ereignisses und meinen inneren Erlebnissen herstelle. Kann ich bisher verborgene Zusammenhänge entdecken, die mich zu einer Neubewertung veranlassen und aus denen ich neue Impulse schöpfen kann?

2.10.1 BIOGRAFISCHES COACHING: BEISPIELE AUS DER PRAXIS

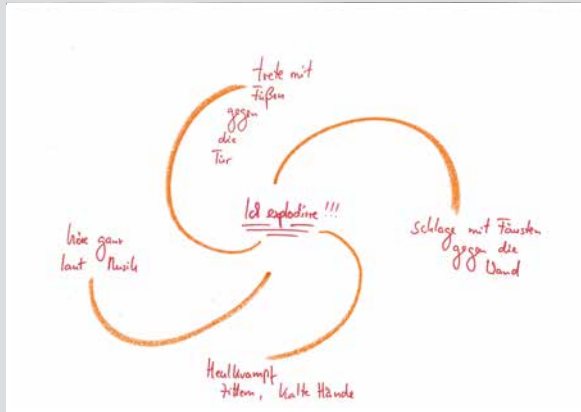


Ein Klient (38 Jahre) fühlt sich von anderen Menschen oft unverstanden und dadurch immer wieder seelisch verletzt. Er berichtet von einer Situation mit zwei jungen Begleiterinnen, in der er kein Verständnis erleben konnte und daher die Tür heftig zugeschlagen hat.

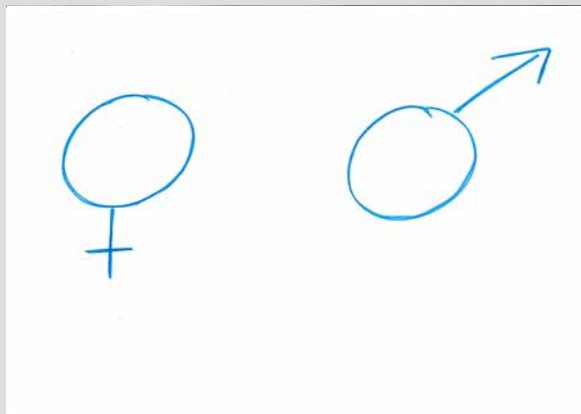
Er malt sein inneres Erleben. Beim mehrfachen Betrachten fällt ihm auf, dass er nicht seine Verletzung gemalt hat, sondern vielmehr seine Wut. Im Bild erscheint die Wut als Wolf, der die jungen Frauen bedroht. Der Klient realisiert, dass er verschiedene Gefühle erlebt, dass er „mit Wut“ stark ist und viel mächtiger sein kann als seine beiden Begleiterinnen zusammen. Er fühlt zugleich aber auch Scham und Verantwortung, zukünftig besser mit seiner Wut umzugehen.



Eine Klientin (40 Jahre) hat am Morgen ihre Begleiterin durch einen Aggressionsausbruch leicht verletzt. Sie betrachtet diese Situation, für die Sie sich schämt. Zum Schluss malt sie ein „Versöhnungsbild“.



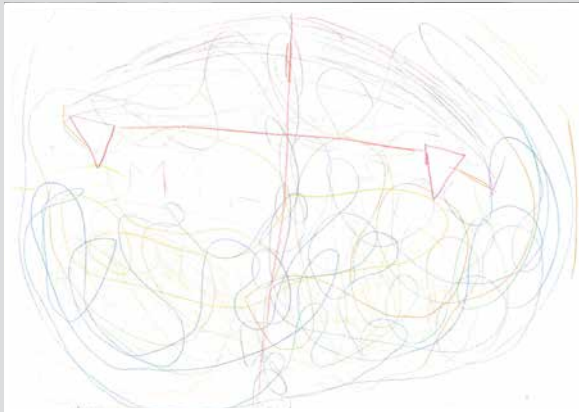
Eine Klientin (25 Jahre) gerät immer wieder in Situationen, in denen sie nach eigenen Angaben „explodiert“. Im Gespräch wird daran gearbeitet, was sie unter einer Explosion versteht. Was genau findet statt? Wie fühlt es sich für die Klientin an? Wie geht es den MitbewohnerInnen und BegleiterInnen dabei? Diese Betrachtungen führen zu der Frage: Welche anderen Verhaltensweisen gibt es für die Klientin?⁴



Eine Klientin (26 Jahre) ist sich unsicher, zu welchem Geschlecht sie sich mehr hingezogen fühlt. Im Gespräch werden ausgewählte Begegnungen mit Männern und Frauen genauer angeschaut. Die Betrachtungen stehen unter dem Gesichtspunkt: „Es ist wie es ist.“⁵



Eine Klientin (25 Jahre) muss sich darauf vorbereiten, dass ihre Mutter in Kürze sterben wird. Im Gespräch taucht die Frage auf: Wohin geht die Mutter? Die Klientin geht davon aus, dass sie „in den Himmel“ kommt. Der Biografieberater stellt die Frage: Mit welchen bereits verstorbenen Verwandten und FreundInnen wird die Mutter dort zusammen sein? Die Namen werden ausgesprochen und auf einem Blatt in den gemalten „Himmel“ geschrieben. Bei aller Zumutung für die Klientin kann sie in diesem Bild auch Sicherheit und Trost finden.⁶



Nach dem Tod ihrer Mutter malt eine Klientin (25 Jahre) ihre Trauer und ihre Verzweiflung.



In einem der folgenden Gespräche nimmt die Klientin eine andere Perspektive ein. Sie malt die Mutter, die durch den Tod von ihren Schmerzen erlöst wurde.



Nach einer mehrjährigen Trauerarbeit antwortet eine Klientin (42 Jahre) mit diesem Bild auf die Frage: Wo ist Dein verstorbener Vater für Dich? Ein farbiger Regenbogen verbindet den Himmel, in dem der Vater ist, mit der Erde, auf der sie sich befindet.



Der Verlust eines nahen Menschen oder eine schwere Krise kann selten schnell überwunden werden. Daher ist es oft sinnvoll, nach Kraftquellen und „Oasen“ zu suchen: Wie kann ich mich stärken? An welchen äußeren Orten, mit welchen Gedanken, mit welchem inneren Bild finde ich Ruhe und Kraft?

Eine Klientin (29 Jahre) findet Zufriedenheit und Sicherheit, wenn sie sich dieses innere Bild aufruft. Es zeigt einen äußeren Ort, an dem sie sich immer sehr wohl gefühlt hat.



Eine Klientin (40 Jahre) findet Entspannung, wenn sie sich eine schöne Situation im Wohnzimmer ihrer Wohngruppe vergegenwärtigt.

2.10.2 ABSCHLUSS DES BIOGRAFISCHEN COACHINGS

Das biografische Coaching ist ein Prozess, der in der Regel einige Monate, manchmal auch ein bis zwei Jahre andauert. Die Art des Abschlusses kann sehr unterschiedliche Formen annehmen. Es zeigt sich eine innere Ruhe beim Klienten, die nicht immer darin besteht, dass Probleme gelöst wurden. Mit eigenen Worten – aus der Sicht des Klienten formuliert – können die Erlebnisse oder Erkenntnisse am Ende eines Coaching-Prozesses wie folgt beschrieben werden:

- „Ich habe mir meine Schwierigkeiten genau angeschaut und habe lange an ihnen gearbeitet. Ich habe mir eine neue Einstellung und neue Verhaltensweisen erarbeitet. Ich komme jetzt besser mit diesen Situationen klar.“
- „Ich kenne meine Schwierigkeiten jetzt besser. Ich werde sie wohl noch einige Zeit behalten. Darauf stelle ich mich ein.“
- „Ich habe über meine Schwierigkeiten gesprochen. Es ist noch nicht die Zeit gekommen, dass ich an ihnen arbeiten kann. Ich traue mir auch noch nicht zu, etwas daran zu verändern. Gut ist, dass ich Menschen in meinem Umfeld habe, die mir nahestehen und die mich in schwierigen Zeiten unterstützen.“
- „Im Moment kann oder will ich nicht weiter über meine Schwierigkeiten sprechen.“

2.11 DAS GANZE LEBEN BETRACHTEN

Für manche KlientInnen bedeutet der Abschluss der Coaching-Phase auch ein Ende der Gesprächsarbeit. Für andere KlientInnen ist nun der Weg frei für eine Betrachtung ihres ganzen Lebensweges. Dieser Schritt wird bewusst vollzogen. In der Regel führt er zu einem neuen oder erneuerten Auftrag für den Biografieberater. Die Lebensbetrachtung ist von KlientIn zu KlientIn in Art und Umfang sehr unterschiedlich. Der Biografieberater achtet darauf, dass möglichst vielfältige Lebensbereiche und Aspekte der Persönlichkeit und dass immer wieder Lebensereignisse konkret betrachtet werden, die von den KlientInnen als besonders bedeutend, schwierig, freud- oder leidvoll wahrgenommen werden. In der Regel schätzen ältere KlientInnen, die die Lebensmitte erreicht oder überschritten haben, diese Arbeit sehr. Sie interessieren sich für die zahlreichen Erlebnisse und Erfahrungen, die sie im Verlauf ihres Lebens angesammelt haben. Auch junge Erwachsene entscheiden sich für diesen Weg. Es bedeutet für sie oft eine notwendige Selbstvergewisserung, z.B. nach dem frühen Verlust eines Elternteils oder vor einem größeren Zukunftsvorhaben wie z.B. einem Umzug oder einem gemeinsamen Leben mit einem Partner/einer Partnerin. Diese Lebensbetrachtung dauert – bei wöchentlichen oder vierzehntäglichen Gesprächen – in der Regel mindestens ein Jahr. In nicht wenigen Fällen wird die Biografiearbeit über vier bis fünf Jahre und in mehr als 60 Gesprächen durchgeführt.

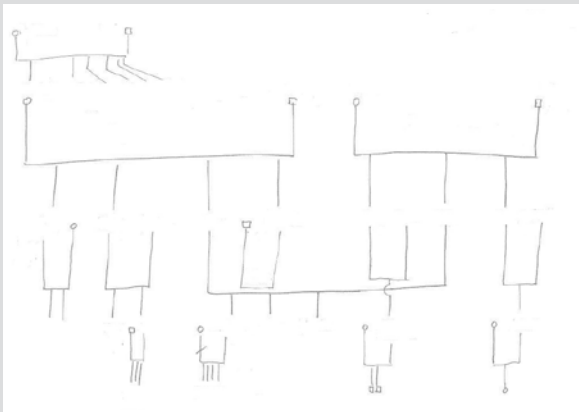
Verschiedene Möglichkeiten stehen zur Verfügung, um das eigene Leben zu studieren:

- Chronologische Betrachtung
- Themenbezogene Betrachtung
- Das Leben als Ganzes betrachten
- Stellvertretende Erlebnisse bearbeiten
- Lebenslinien nachvollziehen
- Fotos betrachten
- Persönliche Gegenstände befragen
- Lebensereignisse in das Zeitgeschehen einordnen

2.11.1 CHRONOLOGISCHE BETRACHTUNG

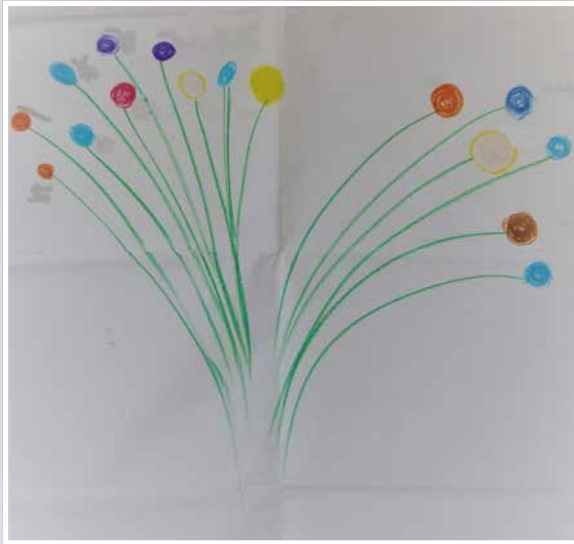
Hierbei wird das Leben dem zeitlichen Verlauf entsprechend betrachtet. Es besteht die Möglichkeit, mit dem Aufzeichnen eines Genogramms zu beginnen, die Geburtssituation zu besprechen und mit Erinnerungen der frühen Kindheit, der Schulzeit, dem Jugendalter, dem Übergang von der Schule in die Arbeitswelt und so weiter fortzufahren. Der Biografieberater unterstützt diese Arbeit, indem er zu den jeweiligen Lebensaltern anregende und öffnende Fragen stellt und dem Klienten/der Klientin ermöglicht, einzelne wichtige Situationen und Erlebnisse genauer anzuschauen. Der Klient/die Klientin benötigt für diesen Weg Ausdauer und eine gute Orientierung in der Zeit.

Beispiele

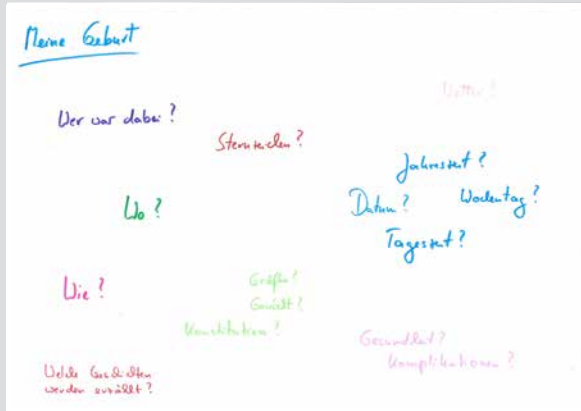


Genogramm

Ein Klient (40 Jahre) ruft sich die Familie ins Bewusstsein, in die er hineingeboren wurde. Eltern, Geschwister, Onkel, Tanten, Großeltern und weitere Angehörige werden in einem Genogramm aufgeschrieben. Immer wieder tauchen Erlebnisse in Verbindung mit den genannten Personen auf, die besprochen werden. Im Beispiel sind die Namen gelöscht.⁷



Eine Klientin (39 Jahre) wünscht, dass ihre Familienmitglieder als Blumenstrauß gezeichnet werden.⁸



Die Geburtssituation

Was gehört alles zu meiner Geburt?

Viele Aspekte können dabei berührt werden:

- Geburtsort (zu Hause, im Krankenhaus, unterwegs, wo genau?)
- Zeitpunkt der Geburt: Geburtsjahr, Jahreszeit, Geburtstag (Datum), Wochentag, Uhrzeit (Tag oder Nacht)
- Wie standen die Sterne am Himmel? (Sternkonstellation, Sternzeichen)
- Gab es Besonderheiten in Bezug auf das Wetter (z.B. Gewitter)?
- Wer war bei der Geburt anwesend (Vater, Arzt, Hebamme, weitere Personen)?
- Wie waren die Umstände der Geburt (lang, kurz, leicht, schwierig)?
- Gab es Komplikationen?
- Wie war der erste Moment nach der Geburt? Der erste Atemzug?
- Geburtsgewicht, Größe, Vitalität, Gesundheit, Konstitution, Aussehen?
- Was hat sich während der Geburt noch ereignet (z.B. im Haus, auf der Straße, in der Familie, in der Weltpolitik)?
- Welche Geschichten werden über die Geburt erzählt?

Die Geburtssituation

KlientInnen, die viel über ihre Geburt wissen, schätzen es in der Regel sehr, diese Aspekte zu nennen, zu besprechen und auch aufzuschreiben. Für manche KlientInnen, die sich noch wenig mit ihrer Geburt beschäftigt oder auch vieles davon vergessen haben, ist es ein will-

kommener Anlass, bei den Eltern nachzufragen. Einige KlientInnen beschränken sich – mit großer Zufriedenheit – auf den Ort und das Datum ihrer Geburt.

Familienkonstellation

Wer gehört zu meiner Kernfamilie? Wie war der Bezug der Familienmitglieder zueinander? Gab es besondere Nähe oder Distanz?



Ein Klient (21 Jahre) beschäftigt sich mit diesen Fragen, indem er Figuren aufstellt.



Ein Klient (33 Jahre) malt seine Familienangehörigen als bunte Kreise.

Frühe Erlebnisse



Eine Klientin (29 Jahre) erinnert sich an die frühen Erlebnisse ihres Lebens. Sie beschäftigt sich mit einer Situation auf einem Kinderspielplatz, die für sie eine besondere Bedeutung hat. Sie fasst ihre Erlebnisse zusammen: „Ich hatte eine schöne Kindheit!“

Weitere Lebensphasen

Auch für die nachfolgenden Lebensphasen können wichtige Lebensereignisse besprochen, notiert, skizziert oder gemalt werden.

2.11.2 THEMENBEZOGENE BETRACHTUNG

Eine Annäherung an das ganze Leben kann auch erfolgen, indem verschiedene, individuell bedeutsame Themen bearbeitet werden:

- **Menschen**, die eine Bedeutung in meinem Leben haben, die mir wichtig (geworden) sind: Familienmitglieder, FreundInnen, MitschülerInnen, LehrerInnen, AusbilderInnen, MitbewohnerInnen, ArbeitskollegInnen, Menschen die noch leben und wichtige Menschen, die schon gestorben sind. **Vorbilder:** Idole der Jugendzeit, MentorInnen...
- **Orte**, die ich besucht habe, zu denen ich gereist bin, die für mich eine Bedeutung haben: Reiseorte, Geburtsort, Wohnorte, Wohnungen, geliebte oder gemiedene Plätze, Krankenhaus, Kirchen, Friedhöfe...
- **Spiel, Tätigkeit, Arbeit**
Was habe ich als Kind gespielt? Wie habe ich Arbeit in meiner Kindheit kennengelernt? Welche interessanten und unangenehmen Tätigkeiten gab es für mich als Jugendlicher/als Jugendliche? Welche Ausbildungen und Berufstätigkeiten habe ich durchlaufen?
- Meine **Interessen**: Das mache ich gerne. Das kann ich gut. Das will ich noch lernen.
- Meine **Vorlieben**: Das mag ich. Das mag ich nicht.
- **Spirituelle Erfahrungen** und Erlebnisse: Taufe, Kommunion, Konfirmation, Firmung, (kirchliche) Hochzeit, Beerdigungen, Feste weiterer Religionen, Gebet, Meditation...
- **Tiere**: Haustiere, Lieblingstiere...
- Meine **Wünsche**: Das will ich noch erleben. Diese Orte möchte ich noch besuchen. Das will ich noch lernen! Das will ich besitzen.
- **Krankheiten** und **Krisen**
- **Das macht mein Leben schön.**
- **Was will ich? Was wollen andere von mir?**

Diese Arbeitsweise bietet sich an, wenn Interessen, Fähigkeiten oder Kräfte für eine chronologische Betrachtung nicht in ausreichendem Maß vorhanden sind. Die Themen werden nicht nur mit Blick auf die Gegenwart und die Vergangenheit bearbeitet, sondern immer auch auf die Zukunft bezogen. Zum Beispiel: Welche Orte sind mir wichtig geworden? Welche Orte möchte ich noch besuchen?



Wichtige **Lebensorte** kann man fotografieren...

„**Hier bin ich besonders gerne**“, Klient (18 Jahre)



...oder aufschreiben:

„**Orte, die mir wichtig sind**“

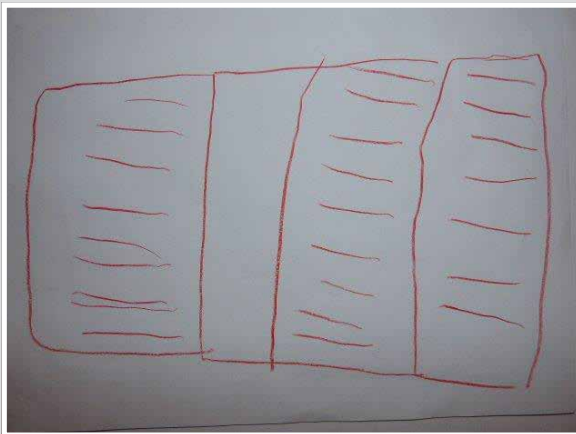
Klient (36 Jahre)

Durch das Aufschreiben auf ein großes Papierformat kann das Thema immer wieder neu aufgegriffen und ergänzt werden.⁹

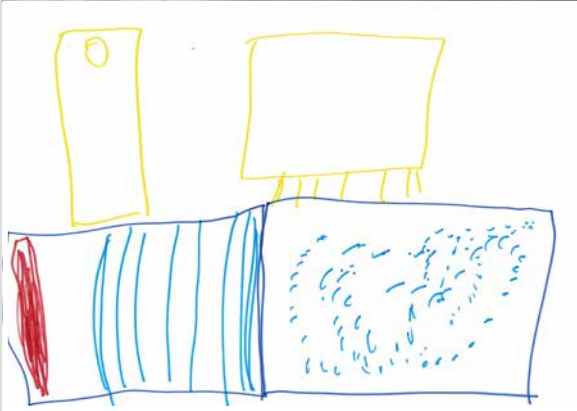
Der konkrete **Wohnort** – früher und heute – kann genauer betrachtet, skizziert oder gemalt werden. Viele Erinnerungen werden dadurch ausgelöst, die man anschließend besprechen kann.



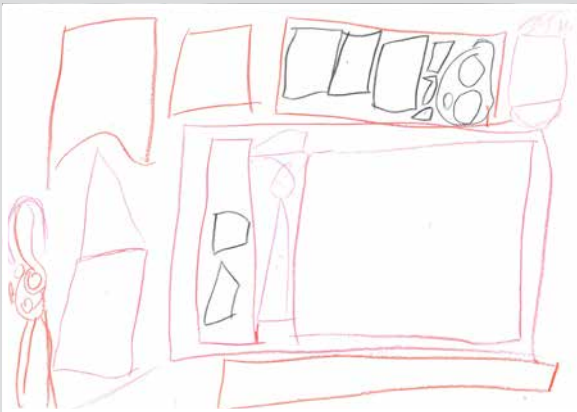
„In diesem Haus habe ich als Kind gewohnt“,
Klientin (29 Jahre)



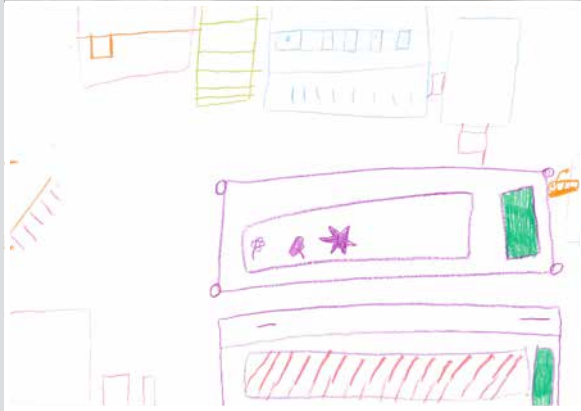
„Mein Zimmer“,
Klient (38 Jahre)



„Mein Zimmer“,
Klientin (43 Jahre)



„Mein Zimmer“,
Klientin (41 Jahre)



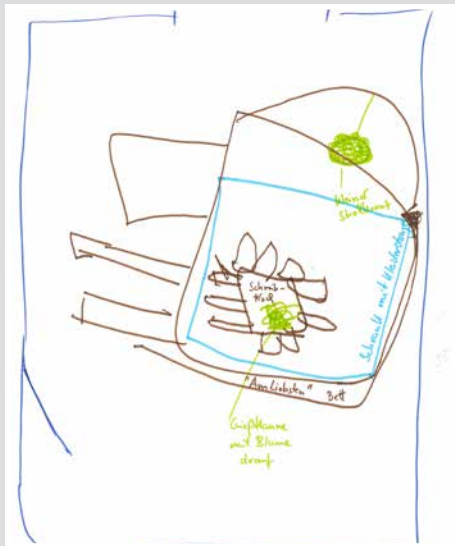
„Mein Zimmer“,
Klient (34 Jahre)



„Mein Zimmer“,
Klient (34 Jahre)



„Mein Zimmer“,
Klientin (28 Jahre)



„Mein Zimmer“,
Klientin (40 Jahre)¹⁰



„Der Blick aus meinem Zimmer“,
Klientin (40 Jahre)

Exkursionen

Wichtige Orte des Lebens können auch besucht werden,

z. B:

- ehemalige Wohn- und Arbeitsorte
- Schule und Ausbildungsstätten
- Kirche, in der die Taufe stattgefunden hat
- Friedhof, auf dem die Eltern begraben sind

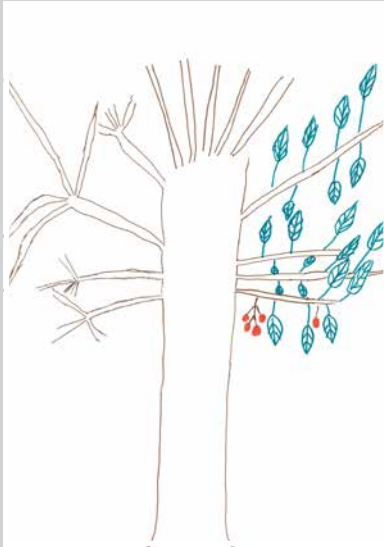
2.11.3 DAS LEBEN ALS GANZES BETRACHTEN

Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, das Leben als Ganzes darzustellen und zu betrachten, z.B.:

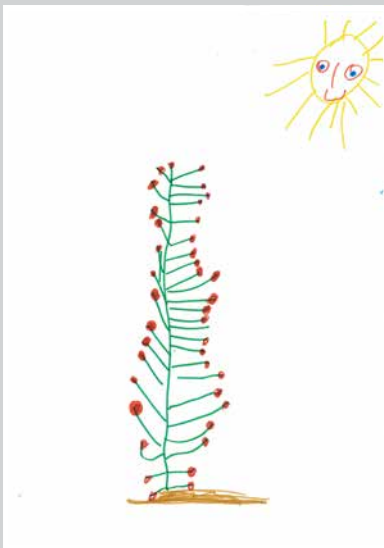
- Lebensbaum
- Lebensweg
- Lebensfluss
- Lebenspanorama

Beispiel:

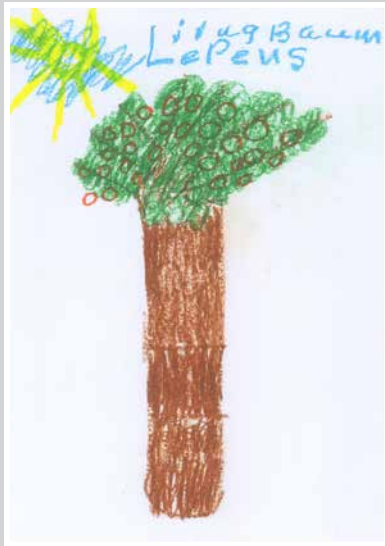
„Wenn mein Leben ein Baum wäre: Was für ein Baum wäre es?“



„Mein Lebensbaum“,
Klientin (40 Jahre)



„Mein Lebensbaum“,
Klientin (40 Jahre)



„Mein Lebensbaum“,
Klient (39 Jahre)



„Mein Lebensbaum“,
Klientin (29 Jahre)



„Mein Lebensbaum“,
Klientin (40 Jahre)

2.11.4 STELLVERTRETENDE ERLEBNISSE

Unter einer stellvertretenden Situationen wird ein Einzelerlebnis verstanden, das vom Klienten/von der Klientin aus einer Vielzahl von weiteren Erlebnisse ausgewählt wird. Die Auswahl der Situationen/Erlebnisse kann sehr unterschiedlich sein:

- spontan, z.B.: „Das habe ich am Wochenende gemacht.“
- beispielhaft, z.B.: „Ich gehe gerne schwimmen. Letzte Woche war ich im Freibad.“
- wesentlich, z.B.: „In dieser Situation kommt am besten zum Ausdruck, dass ich mich oft von meinen ArbeitskollegInnen beleidigt fühle.“
- Einzelne Situationen/Erlebnisse aus bestimmten Lebensaltern, z.B.: „So war es früher.“
- schwierige oder schöne Erlebnisse
- „Das kann ich gut.“ – „Das kann ich nicht so gut.“
- „Das mag ich.“ – „Das mag ich nicht.“

Manche KlientInnen arbeiten gerne an diesen stellvertretenden Situationen und erstellen Skizzen oder Bilder dazu. Im Laufe der Zeit sammeln sich zahlreiche „Bilder des Lebens“. Eine „Autobiografie in Bildern“ entsteht.

Zuerst malen die KlientInnen die äußere Situation. In der Art, wie sie malen, und in der Auswahl der Farben bringen sie auch ihr inneres Erleben zum Ausdruck. Wenn es für den Prozess förderlich ist, kann der Biografieberater dem Klienten/der Klientin vorschlagen, sein/ihr inneres Erlebnis mit Farben nichtgegenständlich in das Bild hineinzumalen.

Beispiele



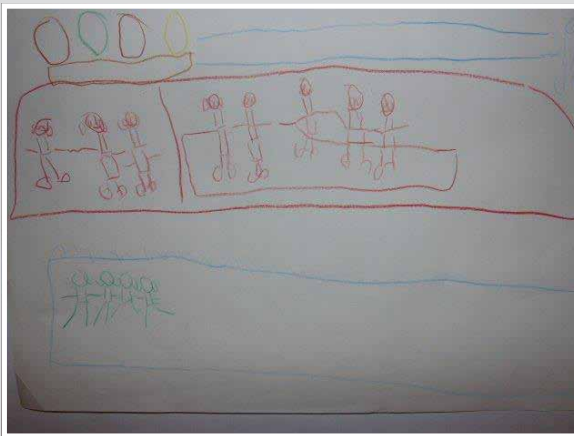
„Urlaub auf dem Bauernhof“,
Klient (35 Jahre)



„Urlaub an der Nordsee“,
Klientin (44 Jahre)



„Städtereise“,
Klientin (40 Jahre)



„Urlaub am Mittelmeer“,
Klient (38 Jahre)



„Einkaufen am Wochenende“,
Klientin (40 Jahre)



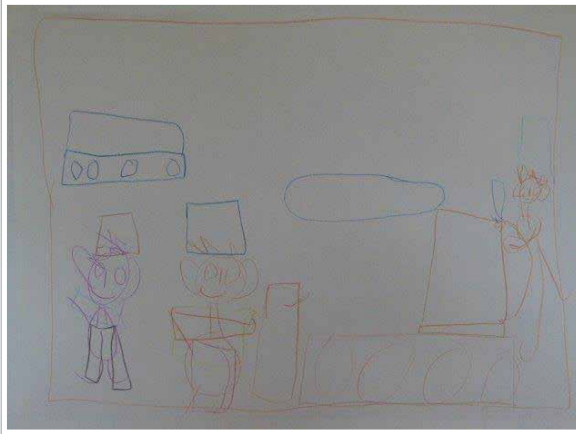
„Fasnachtsfeier“,
Klientin (40 Jahre)



„Weihnachten zuhause in der Familie“,
Klientin (40 Jahre)



„Der Gang durch den gesperrten Straßentunnel“,
Klientin (42 Jahre)



„Mein Arbeitsplatz“,
Klientin (41 Jahre)

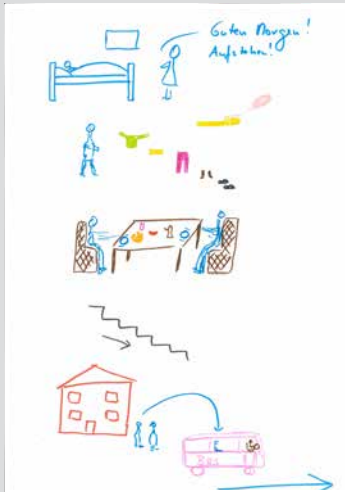
2.11.5 LEBENSLINIEN

Beim Betrachten von Lebenslinien findet eine Schwerpunktsetzung auf ein Thema statt, das durch einen Tag, einen Monat, eine wichtige Lebensphase oder durch alle Lebensalter hindurch verfolgt wird:

- So sieht mein Tag aus
- Mein Weg von der Schule in den Beruf

- Meine Praktika auf dem Weg zu meiner jetzigen Arbeitsstelle
- Mein Kontakt zu meiner Familie: früher und heute
- Wie hat sich mein Kontakt zu meiner Mutter, die gestorben ist, entwickelt?

Beispiele



„Das tue ich, bevor ich zur Arbeit gehe“,
Klient (40 Jahre)¹¹

2.11.6 FOTOS

Fotografien aus verschiedenen Lebensaltern und verschiedenen Lebensbereichen können wichtige Hilfen für die Erinnerungsarbeit sein. Manche KlientInnen sprechen gerne über Fotos, die ihnen sehr bekannt sind und ihnen am Herzen liegen. Einige KlientInnen bringen diese Bilder in die Biografiearbeit mit.

Das gemeinsame Betrachten von persönlichen Fotoalben im Rahmen der Biografiearbeit kann eine große Bedeutung bekommen, wenn Erinnerungen nicht ausgesprochen werden können, obwohl Sprache zur Verfügung steht, oder wenn sprachliche Kommunikation nicht möglich ist. Die Bilder werden dann in Ruhe betrachtet. Was auf dem Bild zu sehen ist, wird möglichst genau benannt und beschrieben. Viele Erinnerungen und Gespräche können daran anknüpfen. Für manche KlientInnen wird es möglich, sich von den „äußeren“ Bildern zu lösen und sich ihren „inneren“ Bildern zuzuwenden.



2.11.7 PERSÖNLICHE GEGENSTÄNDE

Persönliche Gegenstände können für KlientInnen einen hohen Wert besitzen. Es kommt selten vor, dass ein Klient/eine Klientin einen solchen Gegenstand mitbringt. Meist genügt es, ihn zu benennen und seine Bedeutung zu beschreiben. Solche Gegenstände können sein:

- Spielzeug von früher: z.B. ein Schmusetier oder die Spielsteine aus Plastik
- ein Schiff, das gerade mit großer Mühe gebaut und doch nicht ganz fertig gestellt wird
- Gegenstände, die im Zimmer gelagert werden
- ein Handschmeichler aus Holz, den die Klientin in schwierigen Momenten in die Hand nimmt
- Notizbücher, in die vieles geschrieben wurde

2.11.8 LEBENSEREIGNISSE IN DAS ZEITGESCHEHEN EINORDNEN

Für einige – meistens ältere – KlientInnen ist es von Interesse und sehr hilfreich, die Ereignisse des eigenen Lebens in Kindheit, Jugend und frühes Erwachsenenleben vor dem Hintergrund des jeweiligen Zeitgeschehens (Gesellschaft, Politik, Weltgeschehen, Mode...) einzuordnen.

2.12 BIOGRAFIEARBEIT IST ZUKUNFTSARBEIT

Ohne die Zukunft ist das Leben nicht vollständig. Vergangenheit und Gegenwart bilden ein Fundament für das, was der Klient/die Klientin in Zukunft noch erleben wird und erreichen will. Die Zukunft tritt in zwei Formen auf: Es gibt eine Zukunft, in die der Mensch hineingehen kann, die er selbst gestalten kann, für die er Wünsche haben, Pläne entwerfen und umsetzen kann. Und es gibt eine Zukunft, die dem Menschen entgegen kommt, die Ereignisse und Herausforderungen mit sich bringt, die dann auch zu ihm gehören, mit denen er sich auseinandersetzen muss und die er letztlich annehmen muss (Brotbeck 2005). Der Mensch ist mit seiner Zukunft verbunden. Vieles ist ihm dabei nicht bewusst. Dennoch kann er einen bewussten Zugang zu seiner Zukunft finden, indem er sich seine **Wünsche, Visionen** und **Zukunftsbilder** vergegenwärtigt und daraus **Ziele** für sich formuliert. Eine wichtige Grundlage dieser Zukunftsarbeit ist das **Erkennen eigener Stärken**. Um seine Ziele zu verwirklichen und sich als Gestalter seines Lebens erleben zu können, braucht der Mensch die Wertschätzung, Anerkennung und konkrete Mithilfe eines **UnterstützerInnenkreises**.

2.12.1 STÄRKEN

Vieles in der Zukunft ist ungewiss, manches auch voller Risiken. Wenn KlientInnen etwas Neues wagen wollen, brauchen sie dafür eine sichere Basis. Die KlientInnen vergegenwärtigen sich, welche Fähigkeiten und Stärken sie haben. Dabei sollten sie sich nicht darauf beschränken, die Stärken zu benennen, die im Vergleich zu anderen Menschen herausragend sind. Es geht auch darum, die eigenen Fähigkeiten als Stärken wahrzunehmen. So kann beispielsweise die Fähigkeit, bis zehn zählen zu können, im Vergleich zu anderen Menschen keine Besonderheit beanspruchen. Sie kann von Außenstehenden sogar als Defizit wahrgenommen werden. Indem die KlientInnen aber diese Fähigkeit selbst erkennen und wertschätzen, können sie sie z.B. in einem Arbeitszusammenhang mit innerer Sicherheit und Freude zum Einsatz bringen. Dadurch wird sie für sie und für andere zur Stärke.



„Das kann ich gut!“,
Klient (40 Jahre)¹²

Meine Stärken

- Ich kann gut helfen
- Ich kann humorvoll und witzig sein
- Ich bin stark
- Ich kann meine Freundschaften pflegen
- Ich kann am PC schreiben (auch E-Mail)
- Ich kann gut stricken
- Ich interessiere mich für
- Ich bin in der Situation mutig
- Ich halte Kontakt zu meinem Eltern
(Telefonieren, E-Mail, Besuche)
- Ich kann gut Fahrräder reparieren
- Ich habe viele Ideen für meine Freizeit
- Ich kann gut mit meinen Mitbewohnern
reden

„Meine Stärken“,
Klient (18 Jahre)¹³

2.12.2 WÜNSCHE

Mit seinen Wünschen ist der Mensch mit der Zukunft verbunden. Jeder Mensch hat Wünsche auf ganz verschiedenen Ebenen:

- Wünsche in Bezug auf etwas Materielles
- Wünsche in Bezug auf die Art und Weise, wie etwas geschieht
- Wünsche in Bezug auf die eigene Vitalität und Gesundheit
- Wünsche im Hinblick auf etwas, das er erleben oder nicht erleben will
- Wünsche im Hinblick auf etwas, das er erreichen will
- Wünsche im Hinblick auf ein Sinnerlebnis, das er anstrebt

Der Klient/die Klientin macht sich mit seinen/ihren Wünschen bekannt. Er/sie lernt zu unterscheiden in:

- Wünsche, die sich erfüllen können
- Wünsche, die sich nur erfüllen können, wenn er/sie selbst etwas dafür tut
- Wünsche, die sich gegenseitig ausschließen
- Wünsche, die für ihn/sie nicht erreichbar sind

Für viele KlientInnen ist diese Arbeit ungewohnt. Daher wird sie gut vorbereitet.

Die äußeren Anlässe im Verlauf eines Jahres können genutzt werden:

- Neujahr: Was wünsche ich mir für das kommende Jahr? Was möchte ich gerne im alten Jahr zurücklassen?
- Geburtstag: Wie will ich meinen Geburtstag verbringen?

- Welche Geburtstagswünsche habe ich für mein neues Lebensjahr?
- Urlaubszeit: Was will ich im Urlaub erleben? Wohin will ich reisen?

Um Zugang zu den eigenen Wünschen zu erhalten, stehen zahlreiche Fragerichtungen oder Übungen zur Verfügung:

- Mein Wunschttag: Ein Tag, der so abläuft, wie ich es haben möchte
- Meine Wunscharbeitszeit: Will ich ganztags oder Teilzeit arbeiten? Will ich später zur Arbeit gehen oder will ich sie früher beenden?
- Was wäre, wenn...?
- Was wäre, wenn Deine Arbeitsstelle geschlossen wäre: Was und wo wolltest Du arbeiten?
- Was wäre, wenn Du ein Haus hättest: Wen würdest Du einladen, mit Dir darin zu wohnen?
- Was wäre, wenn Deine BegleiterInnen genau das machen würden, was Du wolltest: Was würden sie tun?
- Was wäre, wenn Du von Deinen Sachen nur drei Dinge behalten könntest: Welche wären es?
- Was wäre, wenn Du drei Dinge weggeben müsstest: Was würdest Du weggeben?
- Was wäre, wenn Du drei Dinge neu kaufen könntest: Was würdest Du Dir kaufen?



„Meine Wünsche“,
Klient (40 Jahre)¹⁴

Mein Wunsch-Geburtstag

Wenn ich meinem Geburtstag genauso feiern könnte, wie ich das wollte, dann würde ich ihn so feiern:

- Am Morgen schlafe ich erst einmal aus (ganz lange).
- Dann frühstücke ich ganz gemütlich. Meine Frühstücksgäste sind...
- Ich gehe nicht zur Arbeit. Das machen aber alle anderen.
- Ich mache einen Ausflug mit... Wir fahren zum... und schauen uns dort... an.
- Das Mittagessen nehmen wir in einem Restaurant ein. Von dem Restaurant kann man auf die... schauen.
- Wir gehen in den Tierpark bis 17 Uhr.
- Wir gehen dann noch nicht nach Hause.
- Wir gehen in die Stadt zum Bummeln und Shoppen.
- Danach gehen wir immer noch nicht nach Hause.
- Wir gehen ins Kino und wählen uns einen guten Film aus. Schön wäre der Film, in dem...
- Wenn ich das alles gemacht habe, fahre ich wieder nach Hause.
- Dort bekomme ich viele Anrufe von Leuten, die mir zum Geburtstag gratulieren. Es rufen an...
- Dann lasse ich den Tag ausklingen und gehe ins Bett.
- Ich schlafe gut.
- Am nächsten Tag gehe ich wieder zur Arbeit, außer ich bin noch müde von dem Ausflug oder dem Kino.

„Mein Wunsch-Geburtstag“,
Klientin (36 Jahre)¹⁵

2.12.3 VISIONEN

Der Mensch kann sich in seine fernere Zukunft vortasten, indem er Visionen in sich sucht und findet. Visionen können ausgesprochen, aufgeschrieben, besser noch skizziert oder aufgemalt werden. Indem sie angeschaut werden, entfalten sie ihre Wirkung. Visionen beinhalten eine Richtung, die Orientierung gibt, und sie verleihen Kraft und Mut, sich auf das Neue und Unbekannte einzulassen. Aus ihnen können konkrete Vorhaben und Zukunftsentwürfe entwickelt werden.

Visionen sind oft „nicht realistisch“, manchmal sind sie auch „nicht gegenständlich“.

2.12.4 ZUKUNFTSBILDER

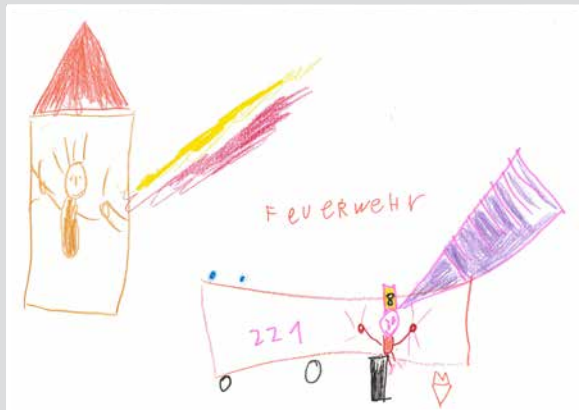
Im Gegensatz zu Visionen, die die fernere Zukunft oder die Zukunft als Ganzes in den Blick nehmen, sind Zukunftsbilder konkrete Situationen, in denen die KlientInnen sich selbst in einigen Monaten oder Jahren „sehen“. Der Biografieberater unterstützt die KlientInnen darin, dass sie zu „ihren“ Zukunftsbildern Zugang finden. Er ermutigt sie, sie zu skizzieren oder zu malen und dann zu betrachten. Die wiederholte Betrachtung dieser Bilder kann Sicherheit und Zuversicht geben.



„Meine Zukunft“,
Klientin (29 Jahre)



„Ich mache jeden Sommer Urlaub auf meinem Schiff“,
Klient (40 Jahre)¹⁶



„Ich möchte ein Feuerwehrmann werden“,
Klient (18 Jahre)

2.12.5 ZIELE

Im Rahmen der Biografiearbeit formulieren KlientInnen Ziele, die sie umsetzen oder erreichen möchten. Diese sind z.B.:

- Verkürzung der täglichen Arbeitszeit
- Umzug in ein anderes Haus
- Lernvorhaben
- veränderter Umgang mit anderen Menschen

2.12.6 UNTERSTÜTZERINNEN

Um etwas Neues in der Zukunft erreichen zu können, sind die KlientInnen auf die Mithilfe von UnterstützerInnen angewiesen. Für größere Vorhaben ist es gut, wenn sich ein UnterstützerInnenkreis um die KlientInnen bilden kann. In der Vorbereitung nimmt der Klient/die Klientin inneren Kontakt auf mit Menschen, die ihm/ihr helfen können:

- Mit welchen Menschen fühle ich mich verbunden?
- Welchen Menschen will ich von meinen Zukunftswünschen und Zielen erzählen?
- Wen möchte ich um konkrete Unterstützung bitten?



„Menschen, die ich im Herzen habe“ (lebende und verstorbene Angehörige und Freunde), Klientin (41 Jahre)

3. BIOGRAFIEARBEIT IM SOZIALEN

3.1 GRUPPENARBEIT

Prinzipiell wird in der Gruppenarbeit mit ausgewählten Methoden des Einzelgesprächs gearbeitet. Die Gruppenarbeit bietet darüber hinaus die Möglichkeit, dass die TeilnehmerInnen die Erfahrungen der anderen TeilnehmerInnen wahrnehmen und sich davon anregen lassen können. Im Staunen über das andere Leben kann das Besondere des eigenen Lebens noch besser erkannt werden.

3.2 MITTELPUNKT-GESPRÄCH

Was ist ein Mittelpunkt-Gespräch?

Anzahl der Gespräche: ca. drei Gespräche

Rhythmus: wöchentlich

Dauer: nach Möglichkeit 15 bis 30 Minuten

Ort: Mittelpunkt-Gespräche finden z.B. in den Morgenkreisen der Werkstatt statt

Voraussetzung: Gute Vorbereitung des Gastgebers/der Gastgeberin und der Gäste

Inhalt: Die Gäste geben dem Gastgeber/der Gastgeberin zu den folgenden Fragen eine Rückmeldung. Der Gastgeber/die Gastgeberin hört sich alle Rückmeldungen an und berichtet dann seinen/ihren Gästen, was er/sie ihnen zu diesen Fragen erzählen möchte.

1. Gespräch:

Was wissen wir über deinen bisherigen Lebensweg? (Gäste)

Das will ich euch von mir erzählen. (GastgeberIn)

2. Gespräch:

Welche Stärken hat der Gastgeber/die Gastgeberin? (Gäste/GastgeberIn)

3. Gespräch:

Welche Wünsche haben wir für den Gastgeber/die Gastgeberin? (Gäste)

Das sind meine Wünsche für meine Zukunft. (GastgeberIn)

Moderation: Biografieberater

3.3 PERSÖNLICHE ZUKUNFTSPLANUNG¹⁷

Was ist eine Persönliche Zukunftsplanung?

TeilnehmerInnen: Auswahl der Gäste durch den Gastgeber/die Gastgeberin. Bei Menschen mit schwerer Behinderung können BegleiterInnen, Freunde oder Angehörige die Initiative übernehmen

Dauer: vier bis sechs Stunden

Voraussetzung: Gute Vor- und Nachbereitung

Moderation: Es ist notwendig, dass das Gespräch von einem unbeteiligten Moderator/einer unbeteiligten Moderatorin geleitet wird. Die Moderation kann durch den Biografieberater erfolgen.

Ablauf:

Stellen Sie sich vor, Sie wären der Gastgeber/die Gastgeberin der Persönlichen Zukunftsplanung.

Erster Teil: Wer bin ich?

- Begrüßung
Sie begrüßen Ihre Gäste.
Die Gäste stellen sich vor.

- Worum geht es?
Was ist der Anlass für diese Zukunftsplanung?
- Biografie
Sie erzählen von Ihrem bisherigen Lebensweg.
- Wünsche
Was wünschen Sie sich für Ihre Zukunft?
Welche guten Wünsche haben Ihre Gäste für Sie?
- Befürchtungen
In Bezug auf die Zukunft gibt es auch Befürchtungen. Diese werden von Ihnen und einigen Gästen Ihrer Wahl ausgesprochen.
- Was würde fehlen?
Die Gäste geben Ihnen eine Rückmeldung: Welche Erfahrung hätte ich nicht gemacht, wenn ich Dich nicht kennengelernt hätte?
- Stärken
Was sind Ihre besonderen Stärken und Fähigkeiten? Die Gäste sprechen diese aus.
- Motto
Sie betrachten mit Ihren Gästen den bisherigen Verlauf der Zukunftsplanung. Worum genau geht es eigentlich? Lässt sich ein Motto finden?

Zweiter Teil: Wie will ich leben?

- Ziele und Visionen
- Welche Ziele und Visionen haben Sie für Ihre Zukunft? Welche Visionen haben Ihre Gäste für Sie?
- Zeitreise
- Sie legen einen Zeitraum für eine Zeitreise fest: Wie wollen Sie z.B. in zwei, fünf oder sieben Jahren leben?
- Gegenwart
- Was muss sich an Ihrer aktuellen Situation ändern, damit Sie Ihre Ziele erreichen können?
- Unterstützung

- Wer kann Sie unterstützen? Wer kann einen Tipp geben, beraten oder mithelfen?
- Stärkung
- Wie können Sie sich stärken, damit Sie Kraft für die bevorstehenden Veränderungen haben?
- Was können die Gäste dazu beitragen?
- Zwischenschritte
- Auf der Zeitreise werden Zwischenschritte eingelegt. Die Gäste überlegen, wie sie Sie unterstützen wollen.
- Rückblick
- Was wurde erreicht?
- Verabschiedung

3.4 ZUKUNFTSGESPRÄCH

Was ist ein Zukunftsgespräch?

TeilnehmerInnen: Auswahl der Gäste durch den Gastgeber/die Gastgeberin

Rhythmus: nach Bedarf

Dauer: ca. zwei Stunden

Voraussetzung: Gute Vorbereitung des Gastgebers/der Gastgeberin und der Gäste

Inhalt: Der Ablauf des Zukunftsgesprächs wird je nach Fragestellung und Wünschen des Gastgebers/der Gastgeberin vorab festgelegt. Das Gespräch kann für GastgeberInnen, die sich aktiv daran beteiligen können, z.B. folgende Form haben:

- Begrüßung
- Worum geht es?
Was ist der Anlass für dieses Zukunftsgespräch?
Was ist die Frage des Gastgebers/der Gastgeberin?
Gibt es Fragen der Gäste, die aufgenommen werden sollen?
- Biografie
Der Gastgeber/die Gastgeberin erzählt von seinem/ihrem Lebensweg und seiner/ihrer aktuellen Situation
- Wünsche und Visionen
Was wünscht der Gastgeber/die Gastgeberin sich für Zukunft?

Was sind seine/ihre Visionen und Ziele?

Was will er/sie noch lernen?

Welche guten Wünsche haben die Gäste für den Gastgeber/die Gastgeberin?

Welche Visionen haben die Gäste für den Gastgeber/die Gastgeberin?

- Stärken
Was sind die Stärken und Fähigkeiten des Gastgebers/der Gastgeberin?

- Zeitreise
GastgeberIn und Gäste legen einen Zeitraum für eine Zeitreise fest.

Was soll sich in einem halben Jahr, einem Jahr, zwei Jahren ereignet haben?

- Unterstützung und Stärkung
Wer kann den Gastgeber/die Gastgeberin unterstützen? Wer kann einen Tipp geben, beraten oder mithelfen?
Wer kann und will die Aufgabe des Prozess-Wächters übernehmen?
- Rückblick und Verabschiedung

Moderation: Es ist sinnvoll, dass das Gespräch von einem unbeteiligten Moderator/einer unbeteiligten Moderatorin geleitet wird. Die Moderation kann z.B. durch den Biografieberater erfolgen.

Beim Zukunftsgespräch für Menschen, die selbst keinen verbalen Gesprächsbeitrag einbringen können, geht die Initiative meistens von einem Begleiter/einer Begleiterin aus. Der Mensch mit schwerer Behinderung ist nach Möglichkeit an der Vorbereitung maßgeblich beteiligt

und während des Gespräches anwesend. Der Biografieberater übernimmt die Moderation. Das Zukunftsgespräch kann folgenden Ablauf haben:

Zukunftsgespräch für Menschen mit schwerer Behinderung (N.N.)

- Begrüßung
- Was ist meine innere Frage zu N.N.?
- Lebensweg von N.N.
- Was erlebe ich, wenn ich mir seinen/ihren Lebenslauf vergegenwärtige?
Wie würde ich mich fühlen, wenn es mein Leben wäre?
Welche Erlebnisse, Gedanken, Bilder steigen in mir auf?
- Was nehme ich von N.N. wahr?
(Welche drei Wahrnehmungen stehen für mich im Vordergrund?
Zum Beispiel Äußerliches, Lebenskräfte, Verhalten, Intentionen)
- Was erlebe ich dabei?
Was löst N.N. in mir aus? Welche Erlebnisse, Gedanken, Bilder steigen in mir auf?
- Gute Wünsche an N.N. – Visionen für seine/ihre Zukunft
- Hat sich in der Zwischenzeit meine Ausgangsfrage verändert?
- Was soll sich für N.N. in einem halben Jahr/in einem Jahr/in zwei Jahren ereignet haben?
- Welchen Impuls habe ich?
Wer tut was?
- Verabschiedung

4. BIOGRAFIEARBEIT MIT MENSCHEN MIT SCHWEREN BEHINDERUNGEN

4.1 UMKREIS-BIOGRAFIEARBEIT

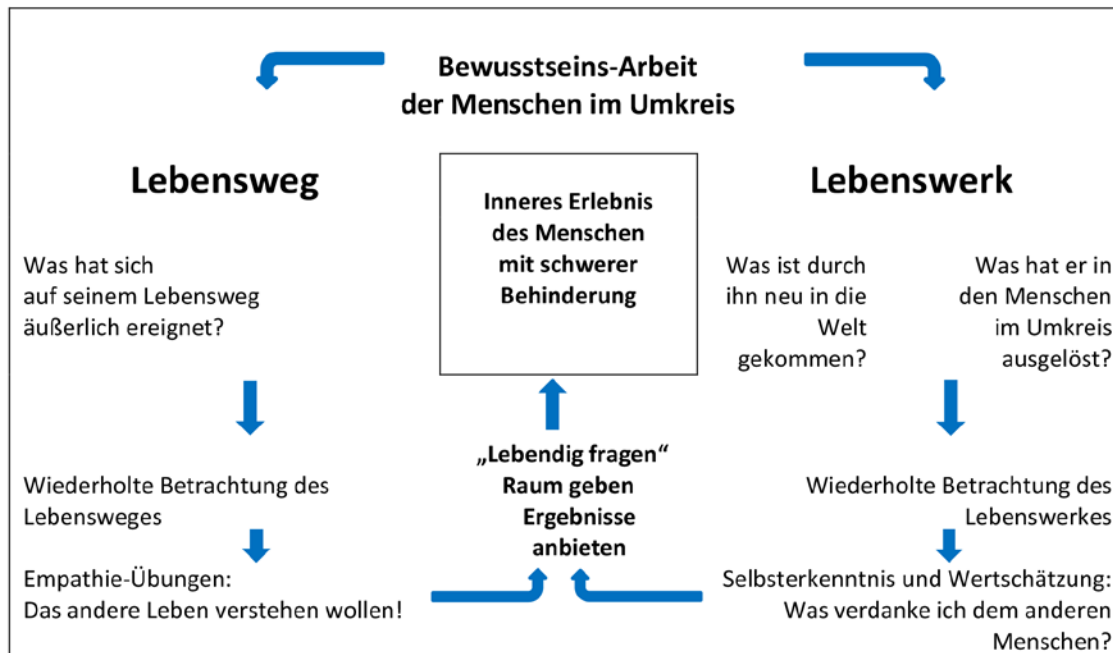
Auch Menschen mit schwerer Behinderung, die nicht verbal kommunizieren, können Angebote von Biografiearbeit wahrnehmen. Diese hat die Besonderheit, dass es der Mitarbeit von Menschen aus dem Umkreis (BegleiterInnen, Angehörige, FreundInnen) bedarf. Sie kommt daher in der Praxis für Biografiearbeit nur vor, wenn BegleiterInnen und/oder Angehörige dazu bereit sind. Das prinzipielle Vorgehen für diesen Personenkreis wird in einer Kurzfassung in folgendem Schaubild dargestellt (Kistner 2013):

Umkreis-Biografiearbeit

Bewusstseinsprozesse finden einerseits bei den Menschen im Umkreis und andererseits beim Menschen mit schwerer Behinderung statt. Entscheidend ist aber, dass diese voneinander unterschieden und nicht miteinander verwechselt werden. Die Bewusstseinsprozesse der Menschen im Umkreis können besprochen werden. Die Bewusstseinsprozesse der Menschen mit schwerer Behinderung können in der Regel höchstens erahnt werden.

4.2 DIE ARBEIT DER ELTERN

Der Biografieberater lädt Eltern und – wenn möglich – ihren erwachsenen Sohn oder ihre Tochter mit schwerer Behinderung zu mehreren Gesprächen ein. Die Eltern erinnern sich an den Lebensweg ihres Sohnes oder ihrer Tochter. In vielen Fällen stehen leidvolle Erlebnisse von Krankheit und Krisen, aber auch von sozialen Schwie-



rigkeiten und Ausgrenzung im Vordergrund. Daher wird auch ausdrücklich nach schönen Erinnerungen geforscht. So werden die verschiedenen Seiten des Lebens erfasst. Die äußeren Ereignisse, die erinnert werden, und die inneren Erlebnisse der Eltern (nicht des Klienten/der Klientin!) werden aufgeschrieben oder kurz skizziert. Zum Abschluss dieser Gespräche werden die Eltern gefragt, ob sie die aufgeschriebenen Erlebnisse weitergeben wollen. Wenn dies erfolgt, kann der Biografieberater im Anschluss daran weitere Treffen mit dem Menschen mit schwerer Behinderung vereinbaren. Er/sie hat dann die Möglichkeit, die Erlebnisse der Eltern (!) dem Klienten noch einmal vorzutragen und dabei von Erlebnis zu Erlebnis folgende Fragen zu stellen:

- Das haben Deine Eltern über das Ereignis berichtet. Was war Dir damals wichtig? Was hättest Du anders oder zusätzlich erzählt?
- So haben Deine Eltern die Ereignisse erlebt. Wie hast Du sie innerlich aufgenommen? Was war Dir besonders wichtig dabei?

Die Methode des „Fragens, ohne Antworten zu erhalten“ kann einen Beitrag leisten, dem Lebensweg und Lebenswerk des Menschen mit schwerer Behinderung und seinem inneren Erlebnis Aufmerksamkeit und Anerkennung zu schenken und es „zu besprechen“. Sie wurde mit folgendem Beispiel beschrieben (Kistner 2013):

Fragen, ohne Antworten zu erhalten Lebendig fragen: Beispiel Busfahrt zur Schule	
Äußeres Ereignis	Inneres Erlebnis
Wo bist Du im Bus gesessen: vorne bei der FahrerIn, in der Mitte oder hinten? Hattest Du immer den gleichen Platz oder bist Du auf verschiedenen Plätzen gesessen?	Wo bist Du gerne gesessen, wo nicht so gerne? Hattest Du einen Lieblingsplatz?
Sind noch andere Kinder/Jugendliche mitgefahren? War es eng im Bus oder gab es freie Plätze?	Gab es jemand, auf den Du Dich besonders gefreut hast? Gab es jemand, mit dem Du es schwer hattest?
War der Busfahrer ein Mann oder ein Frau? Kannst Du Dich noch an seine/ihre Stimme erinnern? Hast Du mit ihm/ihr Kontakt aufgenommen? Wie?	Warst Du mit dem Fahrer/der Fahrerin gut bekannt oder war er Dir fremd? Warst Du gerne oder nicht gerne mit ihm/ihr unterwegs?
Kannst Du Dich noch an das Motorengeräusch erinnern? Gab es Gespräche im Bus? War das Radio an oder aus? Warst Du still oder laut?	Wobei hast Du gerne zugehört? Was hast Du nicht gerne gehört?
	Warst Du froh, als die Fahrt zu Ende war? Oder wärest Du gerne noch weiter gefahren?
Viele weitere Fragen zu den verschiedenen Wahrnehmungsbereichen (Sehen, Geruch...) und Handlungsfeldern und zu jeweiligen inneren Erlebnissen sind möglich.	

Beim „Lebendig-fragen“ ist zu beachten:

- Die gestellten Fragen dürfen keine Antworten suggerieren. Sie müssen offen sein oder zumindest verschiedene, auch gegensätzliche Alternativen beinhalten.
- Es ist sinnvoll, auch nach scheinbar unwichtigen Details zu fragen. Oft wird ein Ereignis nur wegen einer Kleinigkeit zum wichtigen Erlebnis.
- Der/die Fragende kann zuerst die Bereiche „abfragen“, für die sich der Mensch mit schwerer Behinderung erfahrungsgemäß besonders interessiert. Er/sie sollte sich aber nicht darauf beschränken. Manche Fragen können eine ganz unerwartete Wirkung haben. Andererseits werden viele Fragen nicht auf das direkte Interesse des Menschen mit schwerer Behinderung treffen.

Beispiele

- Ein Elternpaar hat das Rentenalter erreicht. Die Eltern nutzen ihre erweiterten zeitlichen Möglichkeiten und tragen im Gespräch mit dem Biografieberater möglichst viele Erinnerungen zusammen.
- Ein Elternpaar blickt altersbedingt auf das nahe Ende seines eigenen Lebens. In dieser Arbeit stehen nicht „viele“ Erinnerungen im Mittelpunkt. Es wurde nach wenigen, aber „wesentlichen“ Ereignissen gesucht: Welche drei bis fünf Ereignisse waren die schönsten Erlebnisse mit ihrem Sohn/ihrer Tochter? Welche Ereignisse waren die schwierigsten? Gegen Ende dieser Arbeit wurde deutlich, dass die aufgeschriebenen Erlebnisse eine Art Vermächtnis darstellen. Zu einem späteren Zeitpunkt kann ein Begleiter/eine Begleiterin dem Klienten/der Klientin dieses in Erinnerung bringen: Damals haben Deine Eltern von diesen Ereignissen mit Dir berichtet, die für sie die schönsten waren.
- In einer weiteren Elternarbeit wird ein anderer Weg beschritten und der Frage nachgegangen: Welche Menschen sind dem Sohn/der Tochter im Laufe des Lebens begegnet? Was haben diese Menschen in

das Leben des Sohnes/der Tochter gebracht? Was haben diese Menschen dem Sohn/der Tochter zu verdanken?

4.3 DIE ARBEIT DER BEGLEITERINNEN

Auch BegleiterInnen können vieles über den Lebensweg des Klienten/der Klientin berichten. Die Erinnerungen der BegleiterInnen können mit dem Klienten/der Klientin auf die vorgestellte Weise „nachbesprochen“ werden.

Beispiel

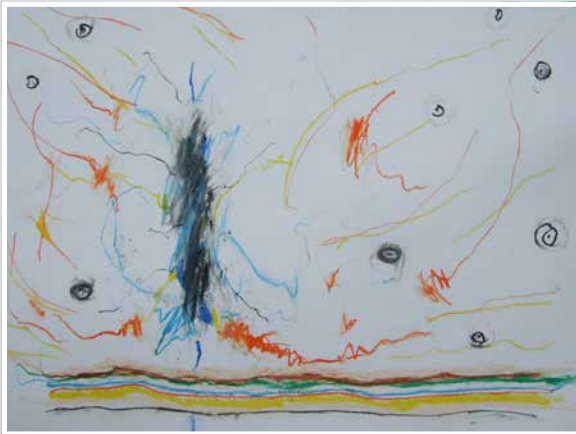
Im Folgenden soll von einer Arbeit berichtet werden, die bereits im Jahr 2007 im Rahmen eines Biografieprojektes mit Frau Solis, einer 45-jährigen Bewohnerin des Bruckwaldes, stattgefunden hat. Das Beispiel ist ein Element aus einem Forschungsprojekt, das in den Jahren 2006 bis 2008 durchgeführt wurde. Es wurde der Versuch unternommen, Methoden zu erforschen und zu beschreiben, die geeignet sind, biografische Motive und Fragestellungen von Menschen mit schweren Behinderungen zu erkennen. Das Projekt wurde geleitet von Bernhard Schmalenbach und Hein Kistner. Der Name der Frau mit Behinderung wurde geändert.

21 BegleiterInnen im Wohnhaus und in der Werkstatt haben die Wirkung von Frau Solis auf sich selbst untersucht. Unter ihren zahlreichen Begegnungen mit Frau Solis haben sie eine ausgewählt, die ihnen wesentlich erschien. Jeder Begleiter/jede Begleiterin hat erforscht, was diese Begegnung in ihm/ihr ausgelöst hat. Die BegleiterInnen haben ihr inneres Erlebnis erst einmal nicht-gegenständlich gemalt, bevor sie versucht haben, es in Worte zu fassen. In dieser Untersuchung entstanden die folgenden Bilder. Die äußere Situation, die dem inneren Erleben zugrunde lag, wird jeweils kurz skizziert:



Begleiter 1

Frau Solis steht an der Straße vor ihrem Haus. Ich fahre mit dem Motorrad nach Hause. Sie hat eine sehr aufrechte Haltung. Sie fixiert mich. Ich muss anhalten. Ich kann nicht anders. Sie kommt zu mir, hebt die Hand und sagt: „Wohin fährst Du?“ Sie schaut mir in die Augen. Es ist eine Lichtbegegnung. Frühere Erlebnisse waren oft dunkel. Ich denke: Du hast ihre Entwicklung nicht registriert, das ist eine andere Frau mit viel Licht und aufrechter Haltung.



Begleiterin 2

Wir machen einen Ausflug in den Wald. Frau Solis hat eine nasse Hose. Sie muss in der Hütte bleiben. Sie hat eine graue Hose, ist panisch und verloren.



Begleiter 3

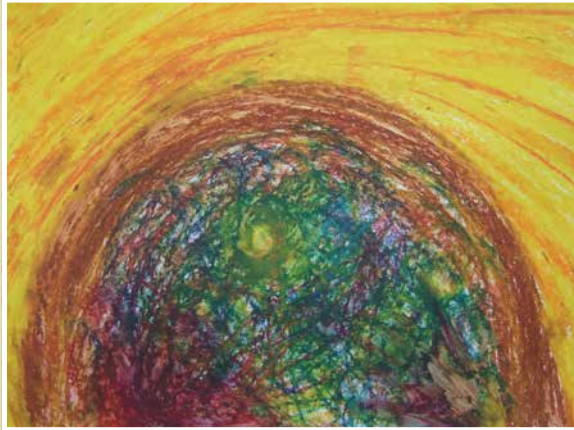
Ich wohne im gleichen Haus wie Frau Solis. Ich höre sie nachts schnarchen. Abends gehe ich mit meinem Hund an ihrem Fenster vorbei. Der Rollladen ist oben. Sie hat Licht an. Mit ihren Fingern macht sie Figuren an die Wand. Es sind Figuren mit Augen und Schnäbeln. Die Figuren sind gut zu erkennen.

Im Bild sind Licht und Schattenfiguren zu sehen, Frau Solis ist in der Mitte blau gemalt. Von oben nach unten geht ein Strahl. Dieser Moment hat eine große Wirkung auf mich.



Begleiter 4

Frau Solis ist grau gemalt und in grauer Hülle. Ihre graue Kleidung kommt mir vor wie ein Tarnanzug. Sie ist grau angezogen, bewegt sich wie eine Maus. Sie bewegt sich da, wo sie sicher ist. Die grüne Farbe ist die Hoffnung und die Zuversicht. Wenn wir Frau Solis gut begleiten und sie ein bis zwei Tage vorbereiten, dann kann sie viel mitmachen und erleben. Die Helligkeit im Bild ist ihr Stolz, wenn sie ihre Ängste überwunden hat und etwas Schönes erlebt. Sie ist ein lebensfreudiger Mensch.



Begleiterin 5

Frau Solis, vier Beschäftigte, ein FSJ-Kollege und ich machen einen Spaziergang an der Elz. Wir unterhalten uns. Es war ein toller Tag. Wir gehen Richtung Hauptstraße unter der Brücke durch. Dann müssen wir die Brücke über die Elz überqueren. Frau Solis weigert sich, steht da, schlägt sich, schreit und beißt sich in die Faust. „Was ist?“ – „Ich will nicht.“ Es geht nicht. Wir müssen umkehren. Montags darauf: Frau Solis sagt: „Was machen wir heute?“ Ich: „Ich weiß nicht.“ Frau Solis: „Laufen wir nicht über die Brücke?“

Die Brücke ist für mich auch ein Symbol. Man muss sie überqueren. Im Bild ist es unten chaotisch und heiß. Alles hat kein System. Oben sind die Bewegungen flüssig und harmonisch.



Begleiter 6

Frau Solis hat oft eine blaue Latzhose an. Ist sie wirklich blau? Die Farbe ist nicht wichtig. Früher war Frau Solis aufgestylt und ganz als Dame angezogen. Jahre später hat sie nur noch Arbeitshosen an, ist aber offener und fröhlicher. Die Latzhose ist für mich das Symbol für die Veränderung.



Begleiterin 7

Ich habe Frau Solis erst dreimal gesehen. Ich treffe sie nach dem Morgenkreis bei der Garderobe. Wir haben uns begrüßt. Sie hat sehr stark zugedrückt. Ich habe es nicht erwartet. Im Bild: Sie hat graue Haare, die anderen drum herum.



Begleiter 8

Im Wald steigt Frau Solis zunächst nicht aus dem Bus. Ich werfe den Schlüssel in den Wald und merke mir, wo er liegt. Ich sage zu Frau Solis: „Nun müssen wir heimlaufen.“ Sie steigt aus und beginnt mit mir zu laufen. Bei Frau Solis wird es immer heller. Ich darf sie nur nicht loslassen. Wir gehen spazieren, dann suchen wir gemeinsam den Schlüssel und fahren heim. Frau Solis kann sich unendlich freuen, wenn sie etwas geschafft hat.



Begleiterin 9

Ich wohne am Bruckwald. Frau Solis steht am Hydrant in einem Sommerkleid. Es ist ein anstrengender Werkstatttag. Ich muss Einkaufen fahren und habe eine Liste mit vielen Besorgungen für die Werkstatt. Ich lege die Liste in die Werkzeugkiste und stelle diese auf mein Autodach. Ich gehe noch einmal kurz in meine Wohnung, komme zurück und frage Frau Solis: „Wo ist der Zettel?“ Frau Solis macht den Mülleimer auf und zeigt mir den klein-gerissenen Zettel. Meine Reaktion: Zum einen habe ich einen riesigen Ärger (schwarze Gewitterwolken). Zum anderen muss ich innerlich lachen. Diese Begegnung mit Frau Solis ist nun immer im Hintergrund. Sie umhüllt uns. Ich habe diese Geschichte vielen Freunden erzählt. Frau Solis ist blau und aufrecht. Rosa ist um sie herum.



Begleiter 10

Wir haben eine Begegnung in der Werkstatt. Frau Solis ist blau angezogen. Sie wirkt in sich ruhend. Das Bild ist asymmetrisch, verschoben und nicht auf dem Boden. Sie biegt sich auf die Seite. Ich mag sie gerne. Ich kenne sie nur kurz.



Begleiterin 11

Ich treffe Frau Solis auf dem Parkplatz. Ich will zu meinem Auto gehen. Frau Solis steht schon da. Sie stellt zwei Fragen: „Was machst Du?“ und „Was macht Dein Hund?“ Ich kenne Frau Solis nicht. Sie kennt mich. Frau Solis hat mich „sortiert“. Die Antworten auf ihre Fragen waren für sie nicht wichtig.



Begleiterin 12

Ich gehe mit Frau Solis spazieren. Wir unterhalten uns. Frau Solis geht an meinem Arm. Ich bereite sie darauf vor, dass sie die letzten Schritte alleine in die Werkstatt zurückgehen kann. Sie tut es.

Im Bild: Das Dunkle ist Frau Solis – ängstlich am Arm. Das Helle bedeutet Stolz und Freude. Unten ist die Elz.



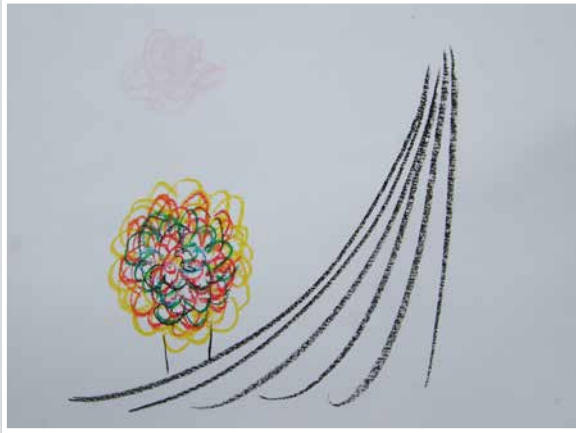
Begleiter 13

Frau Solis und ihre Mutter kommen zu einem Öffentlichkeitsarbeitsstand in der Fußgängerzone. Sie ist am Arm ihrer Mutter. Schließlich flanirt sie in der Nähe der Mutter in der Fußgängerzone. Sie nimmt Infomaterial, schaut einen Passanten an und gibt es ihm – und ist gleich wieder weg.



Begleiterin 14

Ohne Situationsbeschreibung.



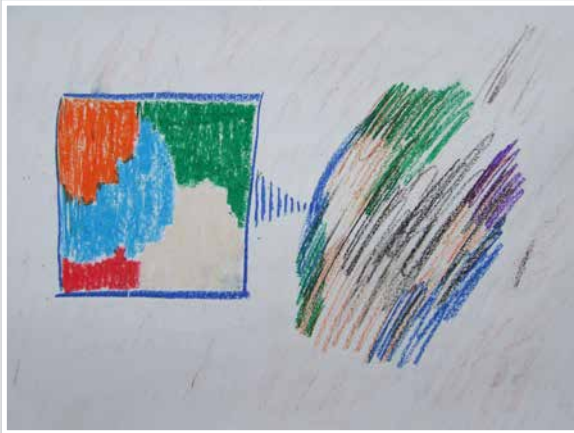
Begleiter 15

Frau Solis steht am Ende einer Arbeitswoche auf dem Parkplatz. Sie hat nicht ihre Arbeitshose an – so wie ich sie kenne –, sondern ein Kleid. Das verwirrt mich. Das Kleid ist hell mit bunten Streifen. Sie hat gute Laune. Sie steht vielleicht in Erwartung ihrer Mutter da. Frau Solis erscheint eigentlich grau im Kleid. Im Bild: ein zentriertes In-Sich, ein buntes Knäuel, eine rosa Wolke. Es ist ein Sommerbild.



Begleiter 16

Ich gehe an der Schreinerei vorbei und treffe Frau Solis. Unsere Blicke treffen sich. Wir begrüßen uns.



Begleiterin 17

Ich habe es schwer mit Frau Solis. Frau Solis ist diejenige, die sich um den Kontakt bemüht. Ich bin beim Medizinrichten, bin diffus. Dann: „Oh je, Frau Solis kommt.“ Frau Solis (farbige Flecken) ruft im Flur meinen Namen. Frau Solis baut den Kontakt auf (blaue Streifen).



Begleiter 18

Frau Solis und ich geben uns die Hand. Frau Solis strahlt dabei. Frau Solis stellt Fragen. Von Frau Solis (rechts) gehen Liebe und Licht aus zu mir. Sie löst in mir viel aus. Frau Solis hat viel Kindliches, das auch in mir Kindliches auslöst.



Begleiterin 19

Unten links: Wir gehen mit vier Mitbewohnern essen im Restaurant. Frau Solis freut sich. Sie will aber nicht essen. Es gibt im Restaurant keine Möglichkeit, „Klartext“ zu sprechen. Ich gehe mit ihr raus. Frau Solis grinst schon. Nachdem „Klartext“ gesprochen wurde, gehen wir wieder rein. Zunächst ist es angespannt, dann löst es sich (gelb oben rechts).



Begleiter 20

Frau Solis und einige MitbewohnerInnen machen einen Ausflug. Am Ziel angekommen, will sie nicht aus dem Bus steigen. Sie bekommt einen Schreianfall. Ich bestehe auf das Aussteigen. Sie tut es und da bricht etwas in ihr (schwarze Linie) auf. Sie freut sich: die wahre Frau Solis erscheint. Grün: Hoffnung, Zukunft. Blau: Knackpunkt.



Begleiter 21

Das Bild beschreibt den Aufbau der Beziehung: Vertrauen schaffen, tiefere Schichten erreichen, ihr nahe kommen.

Die Bilder wurden im MitarbeiterInnen-Team gemeinsam betrachtet und besprochen. Es wurde festgestellt:

- Die Bilder sind sehr bunt
- Die Farbe Gelb erscheint oft
- Manche Formen sind ähnlich
- Es gibt geschlossene und offene Formen
- Viele Bilder haben ein Zentrum
- Licht und Dunkelheit liegen oft direkt beieinander
- Die Bilder strahlen Wärme aus
- Viele Männer haben „weibliche“ Formen gemalt, viele Frauen „männliche“
- Es gibt eine Kraft, die von innen nach außen wirkt

Viele BegleiterInnen waren sehr erstaunt über die Wirkung auf sie selbst. Beeindruckend waren aber auch die sehr unterschiedlichen Wirkungen von Frau Solis auf ihre jeweiligen BegleiterInnen. Einigen BegleiterInnen wurde in diesem Moment bewusst, dass sie Frau Solis viel zu verdanken haben – und sie haben sich tatsächlich dafür bei ihr bedankt.

4.4 ERINNERUNGEN BEWAHREN

Viele Menschen mit schwerer Behinderung können selbst nicht über ihre Erinnerungen sprechen. Wenn Eltern, Angehörige und langjährige BegleiterInnen nicht mehr zur Verfügung stehen, können Geschichten über vergangene Erlebnisse nicht mehr erzählt werden. Es gehört nicht zu den Aufgaben der Praxis für Biografiearbeit, Informationen zusammenzutragen und zu dokumentieren. Der Biografieberater kann aber Begleite-

rInnen und Angehörige beraten, die in diesem Bereich Verantwortung übernehmen wollen. Damit auch zukünftige WegbegleiterInnen Gespräche über den Lebensweg führen können, sollte Folgendes in geeigneter Weise aufbewahrt werden. Menschen mit Behinderung, die sprechen können, entscheiden selbst, was, wann, wo und wie aufbewahrt wird.

Tabellarischer Lebenslauf

- Geburtsdatum/-ort
- Eltern, Geschwister
- Familienstand
- Bildungsweg
 - Kindergarten/Schule/Ausbildung/Fortbildungen
- Berufstätigkeit/Arbeitsplätze
 - Arbeitsplatzwechsel und Arbeitsorte
- Lebensorte
 - Zimmer und Wohnungen (Familie, Wohngemeinschaft, Wohnheim)
- Religion
 - Kirchenzugehörigkeit
 - Taufe, Kommunion, Konfirmation: wann, wo?

Genogramm

- Genogramm erstellen und aktualisieren
- Angaben zur Familiengeschichte

Besondere biografische Ereignisse

- Lebensorte/Reisen
- Wichtige Menschen
- Religiöse Bedürfnisse

- Krankheiten/Krisen/Klinikaufenthalte/Krankheitsdiagnosen
- Unfälle (Unfallberichte)
- Abschiede: Tod der Eltern, Trennungen (individuelle Jahrestage begehen)

Lebenswerk

- Was hat der Mensch bewirkt? Was bewirkt er heute?
- Welche Impulse und Initiativen hat bzw. hatte der Mensch?
- Was betrachtet er als seine Lebensaufgabe?
- Welche Erfahrungen verdanken ihm die Menschen in seinem Umkreis?
- Was ist sein Anliegen für die Welt?

Stärken/Kompetenzen

- Was sind die Stärken dieses Menschen?
- Welche Stärken bringt er in die Gemeinschaft ein?

Bilder

- Einige Bilder pro Lebensjahr aus verschiedenen Lebensbereichen: Freizeit, Arbeit, Urlaub, Porträt, Wohn- und Arbeitsgruppe

Autobiografische Arbeitsmaterialien

- Skizzen und Bilder aus der Biografiearbeit: z.B. Lebensbaum, Ortsskizzen...
- Eigene Erzählungen
- Was hat der Mensch gelernt/kennengelernt? (Dokumentationen von Aus- und Fortbildungen)

Beschreibungen der Menschen im Umkreis

- Interviews mit Eltern, Geschwistern, Verwandten (Lebenserinnerungen)
- Erinnerungen von BegleiterInnen
- Was würde mir fehlen, wenn ich diesen Menschen nicht kennengelernt hätte?
- Welches Verhalten wird von den Menschen im Umkreis als herausfordernd erlebt?
- Die Perspektive der BegleiterInnen: Umgang mit herausforderndem Verhalten, Grenzerlebnisse, Erfolgserlebnisse.

Ziele und Wünsche

- Was wünscht sich der Mensch mit Behinderung selbst?
- Was wünschen sich die BegleiterInnen für den Menschen? Was wünschen Eltern? Was wünschen Freunde?

- Was sind die gemeinsam vereinbarten Ziele in Bezug auf Selbstständigkeit und Unterstützung? Welche Ziele verfolgen BegleiterInnen darüber hinaus?

Sterben, Tod und Trauer

- PatientInnenverfügung
- Willenserklärungen zu Sterben, Tod und Trauer
- Erlebnisse des Menschen im Umfeld von Sterben, Tod und Trauer
- Was möchten Eltern ihren Söhnen/Töchtern an Erinnerungen oder wichtigen Gedanken hinterlassen?

Spannungsfelder

- In welchen Spannungsfeldern lebt der Mensch?

Zusammenfassung/Motto

- Was steht in der augenblicklichen Lebensphase im Vordergrund?
- Was ist für ihn zurzeit wesentlich?
- Welches Motto lässt sich finden?

5. DOKUMENTATION VON ARBEITSERGEBNISSEN

Biografiearbeit ist ein Bewusstseinsprozess, der in der Regel kein „vorzeigbares“ Ergebnis hat. Allerdings entstehen in vielen Fällen während der Biografiearbeit zahlreiche Dokumente (Bilder, Fotos, Skizzen, Texte, Audiodateien), die auf die geleisteten Prozesse hinweisen oder Zwischenergebnisse markieren.

Gegen Ende der Biografiearbeit entscheidet der Klient/die Klientin, wie er/sie mit den vorhandenen Dokumenten umgeht. Manche KlientInnen entwickeln das Bedürfnis, diese aufzubewahren und ihre Arbeit auch äußerlich zu dokumentieren. Die Dokumente werden vernichtet, wenn die KlientInnen es wünschen.

Folgende Dokumentationsmöglichkeiten werden genutzt:

- **Mappe:** Die im Rahmen der Gesprächsarbeit entstandenen Dokumente werden in einer Mappe gesammelt.
- **Porträt:** Der Klient/die Klientin stellt sich selbst in einem Kurzporträt (Flyer) vor, in dem er/sie auf die verschiedenen Seiten seiner/ihrer Persönlichkeit eingeht.
- **Autobiografie:** In einigen Fällen verfassen KlientInnen mithilfe des Biografiebersaters ihre Autobiografie. Sie kann als Text oder Audiodatei vorliegen. Oft wird eine umfangreiche Autobiografie von LeserInnen als „Endergebnis“ aufgenommen. Dennoch ist auch sie nur ein Zwischenschritt in der Biografiearbeit, wenn auch ein sehr bedeutender.
- **Datei:** Die Dokumente können auf Wunsch digitalisiert werden und zusätzlich als Datei zur Verfügung stehen.

Darüber hinaus gibt es noch weitere Dokumentationsmöglichkeiten, die bei Bedarf aufgegriffen werden können:

- **Plakat:** Auf einem Übersichtsplakat wird mit Texten, Bildern, Fotos, Skizzen Wesentliches aufgeführt.
- **One Page Profile:** Das vergleichsweise umfangreiche Porträt wird auf eine Übersichtseite mit den wichtigsten Informationen zur Person verkürzt.
- **Lebensbücher:** „Ich-Bücher“ und „Lebensbücher“ werden eingesetzt. Vorgegebene Fragen können individuell beantwortet und die Antworten aufgeschrieben werden.
- **Kreis:** Die wichtigsten Lebensereignisse werden in Stichworten chronologisch in einen Kreis geschrieben. Auf diese Weise können Metamorphosen und Spiegelungen entdeckt werden.
- **Thematisch-zeitliche Übersicht:** Die wichtigsten Ereignisse des Lebens in den Bereichen: Menschen, Orte, Krankheiten/Krisen, Spiritualität werden chronologisch und stichwortartig aufgelistet.

5.1 PORTRÄT

Ein Porträt ist eine Kurzvorstellung einer Person. Es wird in der Praxis für Biografiearbeit auf Wunsch des Klienten/die Klientin in Form eines persönlichen Flyers erarbeitet. Wichtig ist nicht die Vollständigkeit der Informationen zu einer Person, sondern die Tatsache, dass die Person in ihrer Vielfalt vorgestellt wird. Das Porträt kann auch unter Beteiligung und Mitwirkung von Eltern, BegleiterInnen und Freunden erarbeitet werden. Das Porträt soll entsprechend den Wünschen des Klienten gestaltet werden. Es kann folgende Informationen enthalten:

Porträt

Vor- und Nachname

Adresse

Monat/Jahr der Erstellung

Geburt:

- Geburtsdatum und -ort

Bildungsweg:

- Kindergarten
- Schule(n)

Ausbildung:

- Ausbildungsplätze und -ort(e)

Berufstätigkeit:

- Arbeitsplätze (chronologisch)

Besondere Leistungen

Die Arbeit, an denen der Mensch beteiligt ist, möglichst aktiv beschreiben:

- z. B. Gründungstätigkeiten und Initiativen, Mitarbeit in der Aus- und Fortbildung von Fachkräften (Ausbildungsprojekte von SeminaristInnen)
- z.B. langjährige Mitarbeit in einer Werkstatt (Betriebsjubiläum)

Anliegen für die Welt

Stärken

Lebensorte

- Wohnorte
- auch Umzüge innerhalb von Wohnorten oder Wohnanlagen

Familie

- Familienstand
- Eltern, Geschwister
- kurze Beschreibung der Familiengeschichte, -situation

Begegnungen mit Menschen

- wichtige Menschen nennen
- evtl. Bemerkungen zu den Menschenbegegnungen

Was würde Freunden, Bekannten, BegleiterInnen fehlen, wenn es diesen Menschen nicht geben würde?

Bilder

- Porträtaufnahme
- Ganzkörperaufnahme
- Bilder aus verschiedenen Lebenswelten
- evtl. Bilder aus verschiedenen Lebensaltern

Persönliche Vorlieben

Krankheiten und Krisen

Leben im Spannungsfeld

- z.B.: Leben im Spannungsfeld von Mut und Angst

Sternzeichen

Religion

- Religionszugehörigkeit
- Spiritualität im Alltag

Eigene Wünsche für die Zukunft

Wünsche der MitbewohnerInnen, ArbeitskollegInnen und BegleiterInnen

Beispiel:

Die erstellten Porträts haben für KlientInnen in der Regel eine sehr große Bedeutung. Auch viele LeserInnen fühlen sich davon angesprochen und berührt.

Aus Sicht des Biografiebersaters hat das Porträt folgende Bedeutung:

- Der Klient/die Klientin wird möglichst ganzheitlich erfasst
- Die verschiedenen Anteile der Persönlichkeit können nebeneinander stehen und gleichzeitig betrachtet werden
- Der Blick wird auf die Stärken gerichtet (Ressourcenorientierung statt Defizitorientierung)
- Der Klient/die Klientin wird als ein in der Zeit sich entwickelndes Wesen beschrieben. Seine/ihre Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft werden angesprochen
- Der Klient/die Klientin wird als Individuum und als Mitglied einer Gemeinschaft betrachtet. Die Menschen in seinem/ihrer Umkreis tragen wichtige Aspekte zum Gesamtbild bei (Besondere Leistungen, Herausforderungen, Wünsche, Sätze über Dich, was würde fehlen, wenn es Dich nicht geben würde?)
- Bekanntes und neu Erarbeitetes wird aufgenommen
- Den einzelnen Aspekten wird ein aktueller Wert und Sinn zugewiesen
- Gut ausgewählte und unterschiedliche Bilder ergänzen sich mit einer klaren Sprache

- In der Anordnung von Texten und Bildern wird auf Ästhetik geachtet
- Das Porträt hat vielfältige Verwendungsmöglichkeiten. Zunächst ist es nur für den Klienten/die Klientin selbst bestimmt. Wenn einige sehr persönliche Informationen herausgenommen werden, kann es im erweiterten Freundeskreis gezeigt werden. Mit wenigen Änderungen kann es zudem z.B. als Bewerbungsunterlage bei der Suche nach einem Arbeits- oder Wohnplatz eingesetzt werden.

6. EINBLICKE IN DIE BIOGRAFIEARBEIT GEWÄHREN

Nach längeren Arbeitsphasen wird der Klient/die Klientin gefragt, ob er/sie nahestehenden Menschen von der Biografiearbeit berichten will. Viele KlientInnen entscheiden sich gerne dafür und ermöglichen ihren Angehörigen oder BegleiterInnen Einblicke in die Gesprächsarbeit. Vor einem Treffen mit Angehörigen oder BegleiterInnen überlegt der Klient/die Klientin zusammen mit dem Biografieberater, über welche Inhalte und Prozesse er/sie berichten will und über welche nicht. Gleichzeitig entscheidet er/sie, welche Dokumente er/sie zeigen will. Manche KlientInnen haben kein Bedürfnis, anderen Menschen Einblick in ihre Biografiearbeit zu geben und behalten ihre Arbeitsergebnisse ganz für sich.

7. ANLAGE: ENTWICKLUNGSMÖGLICHKEITEN IM LEBENSLAUF

Im Folgenden werden die besonderen Entwicklungsmöglichkeiten einiger ausgewählter Lebensabschnitte stichwortartig beschrieben. Es handelt sich um eine sehr verkürzte Darstellung, die lediglich den Anstoß geben will, sich intensiver mit der Thematik zu beschäftigen. Die beschriebenen Entwicklungsmöglichkeiten sind nicht als „Programm“ zu verstehen, das für alle Menschen gleich abläuft. Der individuelle Mensch ergreift seine Entwicklung nach eigenen Möglichkeiten und Fähigkeiten. Die Kenntnis allgemeiner biografischer Gesetzmäßigkeiten bildet aber eine wichtige Grundlage für das Verständnis der individuellen Biografie.

14 bis 21		Der Mensch bezieht sich auf seinen Freundeskreis.	Wo will ich dazu gehören?
Der Mensch wird wach im Willen und in der Aktivität.	Aktiv sein Weltenbürger sein	Er erlebt sich als Teil einer Gesellschaft.	Freundschaften pflegen
Er erlebt sich als Teil einer Gesellschaft. Das Ich erwacht in der sozialen Welt.		Die Trennung der Geschlechter führt zu seelischem und körperlichem Begehren. Sie ermöglicht Liebeskräfte.	Sich für das andere/gleiche Geschlecht interessieren Wofür Liebeskräfte einsetzen?
Das Seelenleben wird persönlich Die psychische Struktur bildet sich aus.	Wie fühle ich? Zerrissenheit aushalten	Drängende Fragen stellen sich: – Wer bin ich? – Wofür bin ich in der Welt? – Was will ich? – Was kann ich? – Was begeistert mich? – Was ist für mich Wert-voll?	Wofür bin ich in der Welt? Was will ich? Was kann ich? Was begeistert mich?
Denken, Fühlen und Wollen klaffen auseinander.		Der Mensch sucht Ideale und Idole, die noch nicht von Dauer sein müssen.	Vorbilder suchen
Der Mensch verliert das Gefühl der Zugehörigkeit und des Eins-Seins.	Erlebnisse von Einsamkeit aushalten Zugehörigkeit suchen		
Er erlebt die Entzweiung von den Eltern, die Trennung in Mann und Frau und den Verlust der Einheit von sich und der Welt.			
Das Gefühl schwankt zwischen Einsamkeitserlebnis und Wandertrieb.			

Die Antworten auf Lebensfragen sind absolut, aber noch vorläufig. Es geht darum, die individuelle Wahrheit zu suchen und zu finden. Sie ist eine wichtige Voraussetzung für Wahrheitssinn und Sinnerlebnisse im Leben.	Individuelle Wahrheit suchen
Themen sind: – Freiheit – Verantwortung – Pflichten – Urteilsbildung	Freiheit und Verantwortung Eigene Urteile bilden
Sachkompetenz entsteht. Wissenschaftliches Lernen wird möglich.	Studieren

21 bis 28	
Das Ich lebt im Erlebnis. „Ich bin, weil ich erlebe.“ Der Mensch lernt durch Erfahrungen und Abenteuer. Diese Zeit ist eine sinnliche und gefühlvolle. Die Gefühle sind stark und noch labil.	Vielfältige und verschiedene Erfahrungen machen Das Leben genießen Bis an die Grenze gehen
Der Mensch erlebt innerlich und äußerlich Auftriebskräfte. Er steht in seiner ganzen Kraft. Seine Vitalität erreicht einen Höhepunkt. Er ist erfüllt von jugendlichem Idealismus.	Kräfte ausleben Ideale leben und verwirklichen
Er ist gerne in Gesellschaft und zieht weite Kreise.	Geselligkeit

Eltern und LehrerInnen haben als ErzieherInnen ausgedient. Die Selbsterziehung beginnt. Der junge Mensch entscheidet nun selbst, was ihn interessiert und was er lernen will. Die Ausbildungszeit beginnt.	Eigene Interessen in den Vordergrund rücken. Selbst-Erziehung Ausbildung wählen
Der Mensch sucht nach dem, was zu ihm passt. Durch Arbeitsplatzwechsel ermöglicht er sich verschiedene Erfahrungen. Er stellt sich die Frage: „Wer bin ich in der Welt?“ Er übernimmt verschiedene Rollen, probiert diese aus, und verlässt sie wieder, um sich kennenzulernen.	An verschiedenen Orten arbeiten Verschiedene Rollen einnehmen Zu frühe Festlegung vermeiden Nicht zu früh dauerhafte Verantwortung übernehmen
Die Lehr- und Wanderjahre gehen nach außen. Durch Reisen lernt der junge Mensch die Welt kennen.	Unterwegs sein Reisen

Die ersten Erlebnisse von Grenzen und Misserfolgen stellen sich ein. Er erlebt seine Grenzen, indem er zuvor bis an die Grenzen oder über sie hinausgegangen ist.	Grenzen selbst erkennen
Der Mensch ist seelisch noch abhängig von seiner Umgebung. Er kann sich selbst entdecken, wenn er ein verständnisvolles Feedback erhält.	Gutes Feedback
Viele Familiengründungen finden in dieser Zeit statt.	Partnerschaft/Familie

28 bis 35		Der Mensch erwacht für die Wirklichkeit der Welt. Die Mängel der Welt werden bewusst wahrgenommen. Die Erkenntnis steigt auf: „Die Welt ist nicht so, wie sie sein sollte.“ Das Interesse für Politik und politische Programme wächst.	Was will ich in der Welt ändern?
Das Ich kommt zu sich selbst. Es lebt jetzt in Gedanken. Der Verstand ist das Mittel, die Welt zu verstehen und in ihr zu wirken. Der Mensch betrachtet und organisiert seine Welt nüchtern und objektiv. Er sucht nach rationalen Wahrheiten.	Nachdenken Sich und die Welt verstehen Zukunft organisieren	Der Mensch zieht in Bezug auf sein Leben eine erste Bilanz: „Welche Fähigkeiten habe ich mir erworben?“ „Was sind meine Schwächen?“ „Welche Ziele will ich weiter verfolgen?“ Ein neuer Wert entsteht: Der Mensch spürt das Bedürfnis, länger bei einer Aufgabe zu bleiben, eine Partnerschaft aufrechtzuerhalten und einen festen Wohnort zu finden. Auch die Gefühle werden dauerhafter.	Fähigkeitsbilanz Verantwortung übernehmen Wohnort finden
Er erobert sich seinen Platz in der Welt. Die neuen biografischen Themen sind: – Verantwortung übernehmen – (für sich und andere) – Recht haben – Einfluss nehmen – Sich durchsetzen – Macht ausüben – Netzwerke knüpfen Der Mensch setzt seine ganze physische Kraft ein, die ihren Höhepunkt erreicht. So kommt es zu großen Aktivitäten und zu hervorragenden Leistungen.	Platz erobern Recht haben Sich an eigenen Leistungen erfreuen		

Zu Beginn und am Ende des Jahrzehntes sind einschneidende, auch krisenhafte Erfahrungen möglich: Mit 28 Jahren erlebt der Mensch die „Talentenkrise“. Bis jetzt wurde die Entwicklung des Menschen vielfältig angeregt. Jetzt verliert sich diese Möglichkeit immer mehr. Der Mensch muss sich nun selbst um seine Entwicklung kümmern, sonst bleibt er auf dem erreichten Entwicklungsstand stehen. Im 35. Lebensjahr erreicht der Mensch den Höhepunkt seiner Arbeitskraft. Er erlebt eine Identitätskrise (siehe 35. bis 42. Lebensjahr).	Krisen bejahen und bearbeiten
---	---

35 bis 42	
Das Ich wird sich seiner selbst bewusst. „Ich bin ein Ich.“ (Identitätsgefühl) „Ich bin mehr als die Person, die ich bin, mehr als die Rolle, die ich einnehme.“	Wer bin ich (innerlich)? Was ist meine Identität?
Bisher war es richtig, wenn der Mensch fragte: „Was hat die Welt mir zu bieten?“ Jetzt ändert sich die Fragerichtung. Eine neue Frage kommt hinzu: „Was habe ich der Welt zu bieten? Was ist wirklich wichtig? Was ist wesentlich?“	Was ist mir wirklich wichtig? Was kann ich für die Welt tun?
Um das 35. Lebensjahr kommen Zweifel auf: „Habe ich richtig gelebt?“ „Macht das Sinn, was ich tue?“ Der Mensch zweifelt an seinen beruflichen, sozialen, persönlichen Vorhaben und Fähigkeiten. (Identitätskrise)	Zweifel zulassen Nach dem Sinn fragen Neuen Sinn suchen

Die Vitalität und die natürliche Antriebskraft versiegen. Der Körper verleiht keinen Enthusiasmus mehr. Die Phantasiekräfte schwinden. Persönliche Grenzen werden erlebbar. Der Antrieb muss jetzt ganz von innen kommen. Nichts geschieht mehr, wenn ich es nicht selbst tue.	Grenzen annehmen Was will ich selbst tun? Was muss ich nicht (mehr) tun, weil es andere tun können?	Das Geistige des Menschen ist nicht mehr beschäftigt mit körperlichem und seelischem Aufbau. Die Wahrheit kann jetzt ergriffen werden. „Ich bin Teil eines allgemeinen, objektiven Bewusstseins.“ „Welche meiner Gedanken und Taten können für die Welt nützlich sein?“ Er kann die nach außen gerichtete Persönlichkeit ablegen.	Welche meiner Gedanken und Taten können für die Welt nützlich sein?
Der Mensch fühlt, dass er Boden unter seinen Füßen verliert. Er erlebt sich nicht mehr getragen, sondern ganz allein auf sich selbst gestellt. Er fühlt sich isoliert. Wenn der Mensch durch diese Krise hindurchgegangen ist, kann er eine Bewusstseinserweiterung erleben. Sein Horizont weitet sich über sich selbst hinaus. Die Perspektive wird überpersönlich.	Krise annehmen und bearbeiten Altes nicht steigern Neues wagen Über sich selbst hinausblicken		

42 bis 49		Es beginnen wieder Lehr- und Wanderjahre. Diesmal gehen sie nach innen. Der Mensch ist auf der Suche nach der objektiven Wahrheit und nach Idealen, die in der Welt wichtig sind.	Das eigene Leben und die Welt aus verschiedenen Blickwinkeln betrachten
Im Alter von 42 Jahren kann der Mensch eine existentielle Krise durchleben. Seine Zukunft ist nicht mehr offen. Das Leben hat einen Horizont. Es ist für ihn nicht mehr alles möglich. Das Erlebnis von Ohnmacht kann sich einstellen.	Krise annehmen und bearbeiten	Er kann über sich hinaus schauen. Das Leben wird interessanter. Der Abstand zu den kleinen Problemen des Alltags wächst. Die Sicherheit kommt von innen.	Über sich selbst hinaus schauen Mit Sicherheit handeln
Es besteht die Chance, das Leben aus einer überpersönlichen Perspektive heraus neu zu ergreifen: Was soll sterben? Was soll neu belebt werden? Zugleich ist eine erste Lebensreife erreicht. Die Lebensereignisse konnten zu Früchten reifen, wenn sie in die Persönlichkeit integriert worden sind.	Was soll sterben? Was soll neu belebt werden?	Eine vertiefte Schaffenskraft beginnt. Der Mensch kann aus eigener Kraft Initiative entwickeln. Menschen mit einer geistigen Aufgabe (Künstler, Philosophen, soziale Impulsgeber) kommen jetzt zur Wirksamkeit	Eigene Initiative Impulse geben

Menschen in diesem Alter sind in der Lage, junge Menschen aus einer überpersönlichen Perspektive heraus zu unterstützen.	Junge Menschen selbstlos unterstützen
Die Zeit ist gekommen, seine eigenen Schattenseiten anzunehmen. Es sollte möglich werden, den eigenen Eltern zu vergeben und sie nicht mehr für persönliche Schwierigkeiten verantwortlich machen.	Eigenen Schatten annehmen Anderen vergeben
Die Kräfte ziehen sich aus dem Bewegungsapparat und aus der Sexualität zurück. Diese Kräfte kommen daher stark in das Bewusstsein.	Grenzen annehmen

49 bis 56	
Durchbruch zum Wesentlichen wird möglich. Der Mensch kann sich auf das Wesentliche konzentrieren und Unwesentliches abstreifen.	Wesentliches vom Unwesentlichen trennen
Das Bedürfnis nach Selbstlosigkeit entsteht. Der Mensch kann sich zurücknehmen. Er kann sich zur Verfügung stellen. Er kann auf Lob und Anerkennung verzichten.	Sich selbstlos zur Verfügung stellen
Bei Krisen mit anderen Menschen taucht immer mehr die Frage auf: „Was hat die Krise mit mir zu tun?“ „Was kann ich tun, damit es anders wird?“	Was kann <u>ich</u> tun, damit (meine) sozialen Schwierigkeiten geringer werden?
Die Kräfte ziehen sich aus dem Herz-Kreislauf-System zurück. Der Mensch muss einen neuen Rhythmus finden, um gesund zu bleiben.	Neuen Rhythmus finden Kulturelle Kraftquellen finden

Der Mensch kann eine segnende Haltung einnehmen (moralisch-ethische Phase). Er beschäftigt sich mit dem Schicksal der Menschheit. Der Mensch kann universelle(r) Vater/Mutter für die junge Generation sein.	Die ganze Menschheit einbeziehen Sich für die junge Generation einsetzen	56 bis 63	
Diese Zeit kann eine harmonische Phase sein, die in einen schwierigen Übergang endet. Um das 56. Lebensjahr drängen sich die Fragen auf: „Was habe ich von dem erreicht, was ich eigentlich wollte?“ „Was sind die Konsequenzen meiner eigenen Taten?“	Aushalten: Was habe ich von dem erreicht, was ich erreichen wollte? Was sind die Konsequenzen meiner eigenen Taten?	Der bisherige (Weit-) Blick in die Welt wendet sich jetzt wieder nach innen. Eine Verjüngung nach innen ist möglich.	Blick nach innen richten
Veränderungen im Hormonhaushalt können neue Erlebnis- und Verhaltensmöglichkeiten bewirken. (Menopause der Frau, einige Jahre später Andropause des Mannes)	Körperlich-seelische Veränderungen als Mann/als Frau annehmen	Die Persönlichkeit kann von innen leuchten, aber auch Vergesslichkeit, Starrsinn und Sklerose zeigen sich.	Persönlichkeit stärken
		Die physischen Kräfte schwinden. Die Sinne schließen sich wieder. Brille und Hörgerät werden ggf. notwendig.	Schwindende Kräfte und nachlassende Sinne akzeptieren
		Krankheiten treten auf und bleiben dem Menschen erhalten bis zum Ende seines Lebens (Diabetes, Rückenschmerzen, hoher Blutdruck). Veränderungen im Lebenswandel sind notwendig. Der Mensch muss gesundheitsbedingt Verzicht üben.	Verzichten, um gesund zu bleiben

Vieles fällt weg, was bisher wichtig war. Das Leben hat keine große Zukunft mehr. Er blickt auf sein Leben zurück und zieht Bilanz: – „Was ist die Frucht meines bisherigen Lebens?“ – „Was soll noch getan werden?“ – „Was soll zu Ende geführt werden?“ – „Was ist das Bleibende?“ – „Was ist das Wesentliche?“	Bilanz ziehen: Was sind die Früchte meines bisherigen Lebens? Was ist das Bleibende? Was will ich noch tun?	Im Beruf muss der Mensch mit Enttäuschungen zurechtkommen. Er muss sich von Aufgaben lösen, die für ihn bisher von Bedeutung waren, die jetzt aber von anderen erledigt werden. Der Mensch bereitet sich vor auf die Stille des Alters. Er bereitet den Eintritt in den Ruhestand vor. Er wählt neue Aufgaben und schmiedet Pläne.	Sich von Aufgaben lösen Jüngeren zuarbeiten Neue Aufgaben wählen Pläne für den Ruhestand schmieden
---	---	--	--

8. DANK

Die Praxis für Biografiearbeit ist ein Ergebnis einer inzwischen 25-jährigen Entwicklung. Ohne zahlreiche ImpulsgeberInnen und UnterstützerInnen hätte sich die Biografiearbeit in dieser Form nicht entwickeln können. Ihnen wird an dieser Stelle herzlich gedankt.

Ein besonderer Dank geht an:

- Die KlientInnen in der Biografiearbeit für die vielfältigen Erfahrungen, um die ich bereichert wurde, für die Lernprozesse, die mir ermöglicht wurden, und für die Horizonterweiterung, die sie letztlich bei mir ausgelöst haben.
- Die KlientInnen, die ihre Bilder zur Verfügung gestellt und dadurch einen Einblick in die Gesprächsarbeit ermöglicht haben.
- Meine KollegInnen in der Lebens- und Arbeitsgemeinschaft Am Bruckwald für ihre jahrelange Be-

reitschaft, die Biografiearbeit für die BewohnerInnen zu fördern und die Praxis für Biografiearbeit zu ermöglichen und aufrechtzuerhalten.

- Den Förder- und Freundeskreis Am Bruckwald, der die Biografiearbeit immer wieder ideell und finanziell unterstützt hat.
- Walter Dahlhaus für entscheidende Impulse
- Joop Grün und Anita Charton für meine Ausbildung zum Biografieberater.
- Bernhard Schmalenbach für die Unterstützung bei der Erstellung dieser Veröffentlichung.

9. LITERATUR

- Brotbeck, S. (2005): Zukunft. Aspekte eines Rätsels. Dornach
 - Burkhard, G. (1992): Das Leben in die Hand nehmen. Stuttgart
 - Burkhard, G. (2004): Das Leben geht weiter. Geistige Kräfte in der Biografie. Stuttgart
 - Burkhard G. (2015): Die Freiheit im „Dritten Alter“. Stuttgart
 - Glöckler, M. (1997): Lebenskrisen als Zukunftschancen, Bd. 1. Esslingen
 - Glöckler, M. (1997): Krankheit und Schicksal, Bd. 11. Esslingen
 - Glöckler, M. (1998): Die Biographie des Menschen und ihre geistigen Gesetze, Bd. 4, Esslingen
 - Hinz, A. & Kruschel, R. (2013): Bürgerzentrierte Planungsprozesse in Unterstützernetzen. Praxishandbuch Zukunftsfeste. Düsseldorf
 - Hofmeister, S. (2014): Wo stehe ich und wo geht's jetzt hin? Wie Sie den roten Faden im Leben finden. München
 - Köhler, H. (1998): Das biographische Urphänomen, Bd. 13. Esslingen
 - Kiel-Hinrichsen, M. (2016): Wendepunkte. Biografie bewusst gestalten. Stuttgart
 - Kistner, H. (2012): Kraftvoll der Zukunft entgegen! Zukunftskonferenzen für Menschen mit schweren Behinderungen. In: Zeitschrift Seelenpflege 1/2012, S. 45–53.
 - Kistner, H. (2013): Das eigene Leben studieren – vom Leben lernen. Biografiearbeit von Menschen mit schwerer Behinderung im Umfeld von Sterben, Tod und Trauer. Zeitschrift Seelenpflege 3/2013 S. 37–48.
 - Kistner, H. (2017): Sich selbst erkennen. Biografiearbeit von Menschen mit Behinderung in der Lebens- und Arbeitsgemeinschaft Am Bruckwald. In: Zeitschrift Seelenpflege 3/2017
 - Lindmeier C. (2004): Biografiearbeit mit geistig behinderten Menschen. Ein Praxisbuch für Einzel- und Gruppenarbeit. Weinheim, München
 - Miethe, I. (2011): Biografiearbeit. Lehr- und Handbuch für Studium und Praxis. Weinheim, München
 - O'Neil, G. & O'Neil, G. (1994): Der Lebenslauf. Stuttgart
 - Pflug, C. (1995): Der Lebenslauf – ein Übungsweg. Soziale Hygiene Nr. 153
 - Prinsenbergh, G. (1997): Der Weg durch das Labyrinth. Schaffhausen
 - Roder, F. (2005): Die Mondknoten im Lebenslauf. Stuttgart
 - Seyffer, W. (2011): Helden für ein Leben. Frankfurt
 - Seyffer, W. (2011): Der Spiegel im Spiegel. Was rätselhaft Spiegelungen in unserer Biographie bedeuten. In: INFO3, März 2011, S. 12–20
 - Seyffer, W. (2013): Wenn das Schicksal zweimal klingelt. Synchronizität und Spiegelung als Phänomene der Biographie. In: INFO3, Dezember 2013, S. 51–55
 - Sleight, J. (2006): Lebenskrisen. Stuttgart
 - Steiner, R. (1996): Vom Lebenslauf des Menschen. Stuttgart
 - Treichler, R. (1995): Biographie und Krankheit. Wendepunkte im Lebenslauf. Stuttgart
 - van der Burg, J. & Locher, K. (2003) Unternehmen Lebenslauf. Stuttgart
 - van Doorn, M. (1997): Universal Man – Urmotive der menschlichen Biographie. Urachhaus
 - Wais, M. (1992): Biographie-Arbeit Lebensberatung. Stuttgart
 - Wais, M. (2001): Ich bin, was ich werden könnte. Stuttgart
- Informationen zur Biografiearbeit**
- Berufsvereinigung Biografiearbeit auf Grundlage der Anthroposophie e.V.: www.biographiearbeit.de
- Informationen zur Persönlichen Zukunftsplanung**
- Netzwerk Persönliche Zukunftsplanung: www.persoenliche-zukunftsplanung.eu

10. ANMERKUNGEN

(1) Die Lebens- und Arbeitsgemeinschaft Am Bruckwald (Am Bruckwald 1, 79183 Waldkirch, www.sozialwerk-breisgau.de) arbeitet auf anthroposophischer Grundlage.

(2) Diese sieben Qualitäten werden in der anthroposophischen Geisteswissenschaft als Planetenqualitäten bezeichnet.

(3) Auf die Gesetzmäßigkeiten kann an dieser Stelle nicht näher eingegangen werden. Für die Beschäftigung mit diesem umfangreichen Themengebiet siehe Literaturhinweise. Zu den Jahrsiebten siehe auch die Anlage: Entwicklungsmöglichkeiten im Lebenslauf.

(4) Vom Biografieberater erstellt.

(5) Vom Biografieberater erstellt.

(6) Vom Biografieberater erstellt.

(7) Vom Biografieberater für den Klienten nach Angaben des Klienten und seiner Eltern erstellt.

(8) Bild vom Biografieberater nach Angaben der Klientin erstellt. Jede Blume steht für einen Verwandten. Die Namen sind gelöscht.

(9) Vom Biografieberater für den Klienten nach dessen Angaben erstellt.

(10) Von der Klientin gemalt. Bezeichnungen vom Biografieberater nach den Angaben der Klientin hinzugefügt.

(11) Vom Biografieberater für den Klienten nach dessen Angaben erstellt.

(12) Vom Biografieberater für den Klienten nach dessen Angaben erstellt.

(13) Vom Biografieberater für den Klienten nach dessen Angaben erstellt.

(14) Vom Biografieberater für den Klienten erstellt.

(15) Vom Biografieberater für den Klienten erstellt.

(16) Vom Biografieberater für den Klienten nach dessen Angaben erstellt.

(17) Siehe KISTNER 2012. Weitere Informationen zur Persönlichen Zukunftsplanung siehe auch: www.persoenliche-zukunftsplanung.eu