

## Sich selbst erkennen

Biografiearbeit von Menschen mit Behinderung in der  
Lebens- und Arbeitsgemeinschaft Am Bruckwald  
Hein Kistner

Im Jahr 2010 wurde in der Lebens- und Arbeitsgemeinschaft Am Bruckwald die Praxis für Biografiearbeit gegründet. Seitdem besteht für die Bewohnerinnen und Bewohner das Angebot, biografische Gespräche zu führen und darin von einem ausgebildeten Biografieberater begleitet zu werden. Die Biografiearbeit findet auf anthroposophischer Grundlage statt und wird auf die speziellen Bedürfnisse von Menschen mit Behinderung ausgerichtet. In Ergänzung zur bereits erfolgten allgemeinen Beschreibung (Kistner 2013) geht es im Folgenden darum, durch Erfahrungsberichte und Beispiele aus der Praxis einen möglichst konkreten Einblick in die Gesprächsarbeit zu ermöglichen.<sup>1</sup>

### Die ersten Gespräche: Orientierung und Entscheidung

In den ersten Gesprächen kann der Klient überprüfen, ob die Biografiearbeit ein Angebot ist, das tatsächlich zu ihm passt. Er lernt den Biografieberater kennen. In den Fällen, in denen Klient und Biografiearbeiter bereits miteinander bekannt sind, braucht es eine besondere Aufmerksamkeit, um in die jeweiligen Rollen (Berater und Klient) hineinzufinden. In der Regel können Klienten in den ersten drei Gesprächen erspüren, ob das Setting, die Gesprächsatmosphäre, die Person und Herangehensweise des Biografiearbeiters zu ihnen passen. Auf dieser Grundlage entscheidet sich der Klient für eine Weiterarbeit.

### Biografisches Coaching bei Übergängen und Krisen

Nicht selten stehen für Klienten zunächst wichtige Lebensereignisse im Vordergrund, welche sie sehr beschäftigen und die sie besprechen wollen. Meist

handelt es sich um Schwierigkeiten oder Herausforderungen in Übergangssituationen und Krisen, welche die Klienten verunsichern und die einen Grossteil ihrer Aufmerksamkeit beanspruchen. Insbesondere die Trauerarbeit wird häufig nachgefragt. Andererseits müssen auch freudige Ereignisse, wie z.B. eine neue Partnerschaft oder ein bevorstehender und erwünschter Arbeitsplatzwechsel, mit einer nicht zu unterschätzenden Kraftanstrengung in das eigene Leben integriert werden.

### 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 (Bild 1). Beim mehrfachen Betrachten fällt ihm auf, dass er nicht seine Verletzung gemalt hat, sondern vielmehr seine Wut, die er in dieser Situation erlebt hat. Die Wut erscheint im Bild 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 (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 Mitbewohnern und Begleitern dabei? Diese Betrachtungen führen zu der Frage: Welche anderen Verhaltensweisen gibt es für die Klientin? (Bild 2)<sup>2</sup>

Eine Klientin (26 Jahre) ist sich unsicher, zu welchem Geschlecht sie sich mehr hingezogen fühlt. Im Gespräch werden ausgewählte Begegnungen mit Männern und

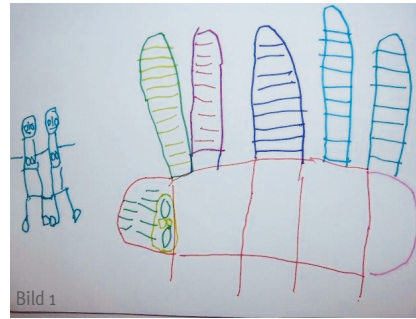


Bild 1

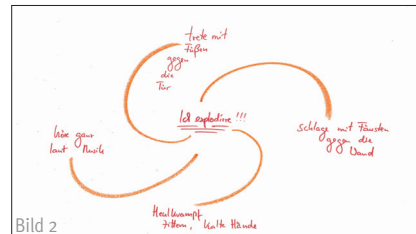


Bild 2

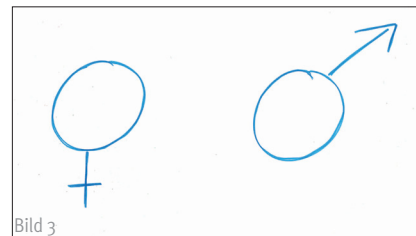


Bild 3



Bild 4

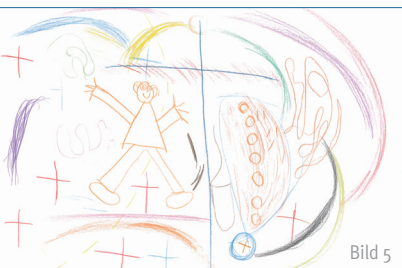


Bild 5



Bild 6

Frauen genauer angeschaut. Die Betrachtungen stehen unter dem Gesichtspunkt: «Es ist wie es ist.» (Bild 3)\*

Nach dem Tod der Mutter malt eine Klientin (25 Jahre) ihre Trauer und ihre Verzweiflung (Bild 4). 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 (Bild 5).

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 (Bild 6). Es zeigt einen äusseren Ort, an dem sie sich immer sehr wohl gefühlt hat.

## Abschluss des biografischen Coachings

Das biografische Coaching ist ein Prozess, der in der Regel einige Monate, manchmal auch ein bis zwei Jahre andauert. Der Abschluss 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 Coachingprozesses wie folgt beschrieben werden:

- ▶ «Ich habe mir meine Schwierigkeiten genau angeschaut und habe lange daran gearbeitet. Ich habe mir eine neue Einstellung und neue Verhaltensweisen dazu 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.»

## Das ganze Leben betrachten

Für manche Klienten bedeutet der Abschluss der Coachingphase auch ein Ende der Gesprächsarbeit. Für andere Klienten 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 an den Biografieberater. Die Lebensbetrachtung ist von Klient zu Klient in Art und Umfang sehr unterschiedlich. Der Biografieberater achtet darauf, dass möglichst vielfältige Lebensbereiche und Aspekte der Persönlichkeit betrachtet und dass immer wieder Lebensereignisse ganz konkret betrachtet werden, die vom Klienten als besonders bedeutend, schwierig, freud- oder leidvoll wahrgenommen werden. In der Regel schätzen ältere Klienten, welche die Lebensmitte erreicht oder überschritten haben, diese Arbeit sehr. Sie interessieren sich für ihre zahlreichen Erlebnisse und Erfahrungen, die sie im Verlauf ihres Lebens angesammelt haben. Auch junge Erwachsene entscheiden sich – in deutlich geringerem Umfang – 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. dem Wunsch nach einem Umzug oder einem gemeinsamen Leben mit einem Partner. Diese Lebensbetrachtung dauert – bei wöchentlichen oder 14-tägigen Gesprächen – in der Regel mindestens ein Jahr. In einigen Fällen wurde 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

## Chronologische Betrachtung

Das Leben wird 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 ermöglicht, einzelne wichtige



Situationen und Erlebnisse genauer anzuschauen. Der Klient braucht für diesen Weg Ausdauer und eine gute Orientierung in der Zeit.

Eine Klientin (39 Jahre) ruft sich ihre Familie ins Bewusstsein, in die sie hineingeboren wurde. Sie wünscht sich, dass Eltern, Geschwister, Onkel, Tanten, Grosseltern und weitere Angehörige nicht in einem Genogramm aufgeschrieben, sondern als Blumenstrauss gemalt werden. Jede Blume steht für einen Verwandten. Die Namen im Bild wurden gelöscht (Bild 7)\*. Immer wieder tauchen Erlebnisse in Verbindung mit den genannten Personen auf, die betrachtet werden.

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!»* (Bild 8)



### Themenbezogene Betrachtung

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

- ▶ Menschen, die eine Bedeutung in meinem Leben haben, die mir wichtig (geworden) sind: Familienmitglieder, Freunde, Mitschüler, Lehrer, Ausbilder, Mitbewohner, Arbeitskollegen, Menschen die noch leben und wichtige Menschen, die schon gestorben sind. Vorbilder: Idole der Jugendzeit, Mentoren ...
- ▶ 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? 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!
- ▶ Krankheiten und Krisen
- ▶ Spirituelle Erfahrungen und Erlebnisse: Taufe, Kommunion, Konfirmation, Firmung, kirchliche Hochzeit, Beerdigungen, 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!
- ▶ Das macht mein Leben schön!

Diese Arbeitsweise bietet sich an, wenn Interesse, 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, aufschreiben, skizzieren oder malen. Viele Erinnerungen an Erlebnisse werden dadurch ausgelöst, die besprochen werden können.

«Hier bin ich besonders gerne», Klient (18 Jahre) (Bild 9)

«Orte, die mir wichtig sind!», Klient (36 Jahre) (Bild 10)\*

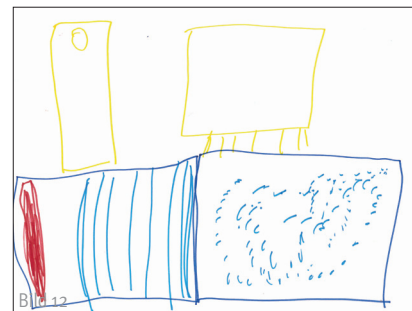
«In diesem Haus habe ich als Kind gewohnt», Klientin (29 Jahre) (Bild 11)

«Mein Zimmer», Klientin (43 Jahre) (Bild 12)

## Das Leben als Ganzes betrachten

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

- ▶ Lebensbaum
- ▶ Lebensweg
- ▶ Lebensfluss
- ▶ Lebenspanorama



«Wenn mein Leben ein Baum wäre: Was für ein Baum wäre es?»

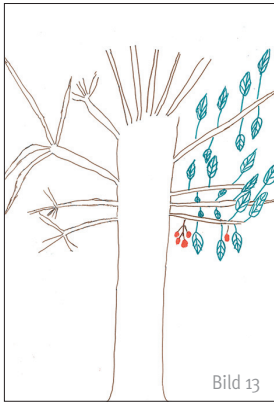


Bild 13

«Mein Lebensbaum», Klientin (40 Jahre)



Bild 14

«Mein Lebensbaum», Klientin (29 Jahre)

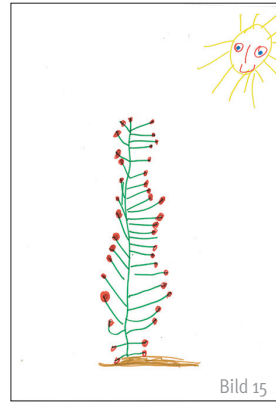


Bild 15

«Mein Lebensbaum», Klientin (40 Jahre)

Stellvertretende Erlebnisse

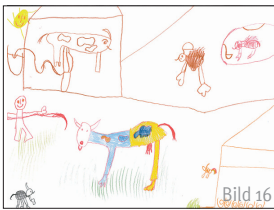


Bild 16



Bild 17



Bild 18

Unter einer stellvertretenden Situationen wird ein Einzelerlebnis verstanden, das vom Klienten 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 Arbeitskollegen 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 Klienten 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 malt der Klient die äussere Situation. In der Art, wie er malt, und in der Auswahl der Farben bringt er

auch sein inneres Erleben zum Ausdruck. Wenn es für den Prozess förderlich ist, kann der Biografieberater dem Klienten vorschlagen, sein inneres Erleben mit Farben nichtgegenständlich in das Bild hineinzumalen.

«Urlaub auf dem Bauernhof», Klient (35 Jahre) (Bild 16)

«Fasnachtsfeier», Klientin (40 Jahre) (Bild 17)

«Weihnachten zuhause in der Familie», Klientin (40 Jahre) (Bild 18)

## 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?

«Das tue ich, bevor ich zur Arbeit gehe», Klient (40 Jahre) (Bild 19)\*

## Fotos

Fotografien aus verschiedenen Lebensaltern und verschiedenen Lebensbereichen können wichtige Hilfen für die Erinnerungsarbeit sein. Manche Klienten sprechen gerne über Fotos, die ihnen sehr bekannt sind und am Herzen liegen. Einige Klienten 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 Klienten wird es möglich, sich von den «äusseren» Bildern zu lösen und sich ihren «inneren» Bildern zuzuwenden.

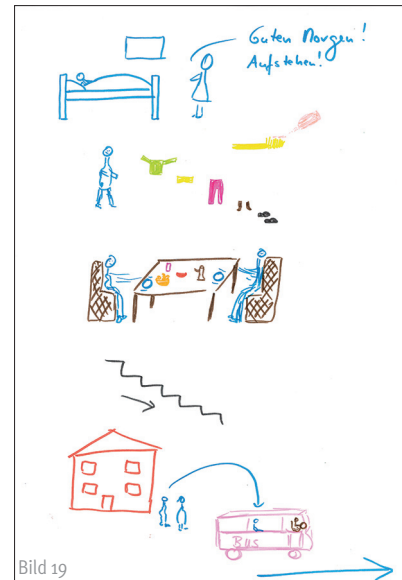


Bild 19

## Persönliche Gegenstände

Persönliche Gegenstände können für den Klienten einen hohen Wert besitzen. Es kommt selten vor, dass ein Klient einen solchen Gegenstand mitbringt. Meist genügt es, ihn zu benennen und seine Bedeutung zu beschreiben.

## Lebensereignisse in das Zeitgeschehen einordnen

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

## Biografiearbeit ist Zukunftsarbeit

Ohne die Zukunft ist das Leben nicht vollständig. Vergangenheit und Gegenwart bilden ein Fundament für das, was der Klient 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. Zum anderen gibt es 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, 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 Unterstützerkreises.

## Stärken

Vieles in der Zukunft ist ungewiss, manches auch voller Risiken. Wenn der Klient etwas Neues wagen will, braucht er dafür eine sichere Basis. Der Klient vergegenwärtigt sich, welche Fähigkeiten und Stärken er hat. Dabei sollte er 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 der Klient aber diese Fähigkeit selbst erkennt und wertschätzt, kann er sie z.B. in einem Arbeitszusammenhang mit innerer Sicherheit und Freude zum Einsatz bringen. Dadurch wird sie für ihn und für andere zur Stärke.

«Das kann ich gut!», Klient (40 Jahre) (Bild 20)\*

«Meine Stärken», Klient (18 Jahre) (Bild 21)\*

## 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 ich erleben oder nicht erleben will
- ▶ Wünsche im Hinblick auf etwas, das ich erreichen will
- ▶ Wünsche im Hinblick auf ein Sinnerlebnis, das ich immer wieder anstrebe

Der Klient macht sich mit seinen Wünschen bekannt. Er lernt zu unterscheiden in:

- ▶ Wünsche, die sich erfüllen können
- ▶ Wünsche, die sich nur erfüllen können, wenn er selbst etwas dafür tut
- ▶ Wünsche, die sich gegenseitig ausschliessen
- ▶ Wünsche, die für ihn vermutlich oder sicher nicht erreichbar sind

Für viele Klienten 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 dieses Jahr? Was möchte ich gerne im alten Jahr zurücklassen?
- ▶ Geburtstag: Wie will ich meinen Geburtstag verbringen?
- ▶ Welche Geburtstagswünsche habe ich in diesem Jahr?
- ▶ 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 Wunschtag: 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?



Bild 20

### 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 eMail)
- ▶ Ich kann gut stricken
- ▶ Ich interessiere mich für ....!
- ▶ Ich kann gut mit meinen Mitbewohnern reden
- ▶ Ich bin in der Situation .... mutig!
- ▶ Ich halte Kontakt zu meinem Eltern (Telefonieren, eMail, Besuche)
- ▶ Ich kann gut Fahrräder reparieren
- ▶ Ich habe viele Ideen für meine Freizeit

Bild 21



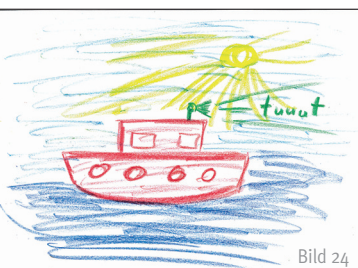
- Was wäre, wenn Du ein Haus hättest: Wen würdest Du einladen, mit Dir darin zu wohnen?
- Was wäre, wenn Deine Begleiter genau das machen würden, was Du wolltest: Was würden sie tun?
- Was wäre, wenn Du von Deinen Sachen nur drei Dinge behalten könntest? Welche wären es?  
Was wäre, wenn Du drei Dinge 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) (Bild 22)\*

## 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, welche 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.

«Meine Zukunft», Klientin (29 Jahre) (Bild 23)



## Zukunftsbilder

Im Gegensatz zu Visionen, welche die fernere Zukunft oder die Zukunft als Ganzes in den Blick nehmen, sind Zukunftsbilder konkrete Situationen, in denen der Klient sich selbst in einigen Monaten oder Jahren «sieht». Der Biografieberater unterstützt den Klienten, dass er zu «seinen» Zukunftsbildern Zugang findet. Er ermutigt ihn, sie zu skizzieren oder zu malen und dann zu betrachten. Die wiederholte Betrachtung dieser Bilder kann dem Klienten Sicherheit und Zuversicht geben.

«Ich mache jeden Sommer Urlaub auf meinem Schiff», Klient (40 Jahre) (Bild 24)

## Ziele

Im Rahmen der Biografiearbeit formuliert der Klient Ziele, die er umsetzen oder erreichen möchte. Diese sind z.B.:

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

«Ich möchte ein Feuerwehrmann werden», Klient (18 Jahre) (Bild 25)

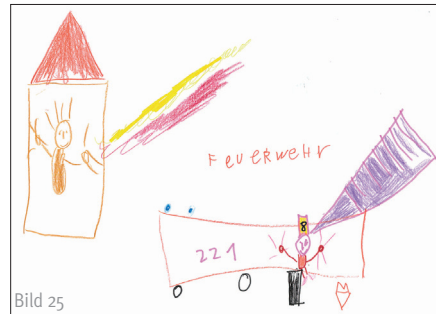


Bild 25

## Unterstützer

Um etwas Neues in der Zukunft erreichen zu können, ist der Klient auf die Mithilfe von Unterstützern angewiesen. Für grössere Vorhaben ist es gut, wenn sich ein Unterstützernetzwerk um den Klienten bilden kann. In der Vorbereitung nimmt der Klient inneren Kontakt auf mit Menschen, die ihm 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) (Bild 26)



Bild 26

## 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, wie er mit den vorhandenen Dokumenten umgeht. Manche Klienten entwickeln das Bedürfnis, diese aufzubewahren und ihre Arbeit auch äusserlich zu dokumentieren. Die Dokumente werden vernichtet, wenn die Klienten es wünschen.

Folgende Dokumentationsmöglichkeiten werden genutzt:

- ▶ **Mappe:** Die in der Gesprächsarbeit entstandenen Dokumente werden in einer Mappe gesammelt.
- ▶ **Porträt:** Der Klient stellt sich selbst in einem Kurzporträt (Flyer) vor, in dem er auf die verschiedenen Seiten seiner Persönlichkeit eingeht.

## Beiträge

- ▶ **Autobiografie:** In einigen Fällen verfassen Klienten mit Hilfe des Biografiebersaters ihre Autobiografie. Sie kann als Text oder Audiodatei vorliegen. Auch eine umfangreiche Autobiografie, die von Lesern oft als «Endergebnis» aufgenommen wird, ist nur ein Zwischenschritt in der Biografiearbeit.
- ▶ **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. Vorgegebenen Fragen werden individuell beantwortet und die Antworten aufgeschrieben.
- ▶ **Metamorphosen und Spiegelungen:** Die wichtigsten Lebensereignisse werden in Stichworten chronologisch in einen Kreis geschrieben und nach Spiegelungen an wichtigen Zeitpunkten des Lebens untersucht.
- ▶ **Thematisch-zeitliche Übersicht:** Die wichtigsten Ereignisse des Lebens in den Bereichen: Menschen, Orte, Krankheiten/Krisen, Spiritualität werden chronologisch und stichwortartig aufgelistet.

## Einblicke in die Biografiearbeit gewähren

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



Hein Kistner ist Dipl. Heilpädagoge ([www.hein-kistner.de](http://www.hein-kistner.de)), Biografieberater in der Lebens- und Arbeitsgemeinschaft Am Bruckwald ([www.sozialwerk-breisgau.de](http://www.sozialwerk-breisgau.de)) und Dozent am Karl-Schubert-Seminar ([www.ksg-ev.eu](http://www.ksg-ev.eu))

### Anmerkungen

(1) Für eine bessere Lesbarkeit wird in der Regel die männliche Form genannt. Es sind aber immer Männer und Frauen gemeint. Die Gesprächspartner in der Praxis für Biografiearbeit werden als «Klienten» bezeichnet.

(2) \* alle gekennzeichneten Bilder wurden vom Biografieberater nach den Angaben des Klienten/der Klientin erstellt.

### Literatur

Brotbeck, S. (2005): Zukunft. Aspekte eines Rätsels. Dornach.

Kistner, H. (2012): Kraftvoll der Zukunft entgegen! Zukunftskonferenzen für Menschen mit schweren Behinderungen. In: Zeitschrift Seelenpflege 1/2012, S. 45-53. (Download: [www.hein-kistner.de/Veroeffentlichungen](http://www.hein-kistner.de/Veroeffentlichungen)).

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.