

# Biografiearbeit und Wandern

Dr. Ute Zocher

In der wunderbaren Bergwelt der Pyrenäen zu wandern und sicher über spektakuläre Wege geführt zu werden, führt an sich schon zu Wohlbefinden und Weitblick. Diesem Erleben stellen wir biografische Arbeit an die Seite, um konkrete Fragen, wichtige Entscheidungsmomente, grundsätzliche Neuorientierungen oder einfach nur eine Selbstvergewisserung der eingeschlagenen Lebenswege zu unterstützen.

Aber was ist Biografiearbeit und wie muss man sich diese Kombination aus Bewegung, Naturerleben einerseits und Innehalten, Hinschauen und für sich bedeutsame Schlüsse ziehen andererseits, vorstellen?

Hier einige Hinweise dazu, die ich gerne bei Bedarf in einem Telefonat oder via Email erläutere ([ute.zocher@gmx.net](mailto:ute.zocher@gmx.net)).

## Was versteht man unter Biografiearbeit?

Biografiearbeit ist eine methodisch organisierte Form der Erinnerung und Selbstreflexion. Im Zentrum steht die eigene Lebensgeschichte. Mit dem Begriff „Lebensgeschichte“ ist hier nicht die Abfolge zentraler Etappen im Lebenslauf gemeint, sondern die persönlich bedeutsame Erfahrungsaufschichtung im Sinne einer identitätsstiftenden Biografie – was war für mich bedeutsam, wie habe ich bestimmte Ereignisse erlebt, wie habe ich sie verarbeitet und welche Rolle spielen sie in meinem heutigen, aktuellen Leben? Es kann sich dabei um den geordneten Rückblick auf die gesamte Biografie handeln oder um einzelne ausgewählte Lebensthemen wie etwa Gesundheit und Krankheit, Umgang mit Konflikten, Gestaltung von Beziehungen, Berufliche Entscheidungen etc. Das Augenmerk kann auch je nach Lebensalter der KursteilnehmerInnen auf aktuelle Lebensabschnitte und Statuspassagen gelegt werden: Übergang Familie-Beruf, Familienphase, Karriereplanung, 50+ etc.

Ein Charakteristikum biografischer Arbeit ist ihr mäandernder Verlauf: Die Selbstreflexion lässt sich nicht ohne weiteres didaktisch präzise eingrenzen, sondern entwickelt auf der Suche nach der subjektiven Sinndeutung und der biografischen Verortung, dem „davor“ und dem „danach“, ihre eigene Dynamik. Der Wunsch und das Bedürfnis, sein eigenes biografisches Gewordensein besser zu erkennen bzw. zu verstehen, motiviert die Selbstreflexion. „Methodisch baut die biographische Selbstreflexion auf einen hermeneutischen-sinndeutenden Zugriff, nicht auf kausal-empirische quantitative Analysen und auch nicht auf bloße phänomenologische Deskription.“ (Gudjons et al. 2008, 22)

## Was will Biografiearbeit?

Biografiearbeit hilft also, persönliche Sinnzusammenhänge wahrzunehmen und sie mit den eigenen Handlungslogiken zu verbinden. Dabei werden „gute Gründe“ für zurückliegende Entscheidungen sichtbar. Es entsteht auf diesem Weg mehr Bewusstsein für die eigenen Entwicklungsprozesse, was auch für Entscheidungsfindungen in Gegenwart und Zukunft bedeutsam werden kann. Biografiearbeit in Gruppen eröffnet darüber hinaus die Möglichkeit, neben seiner biografischen Einzigartigkeit auch die Gemeinsamkeiten in der Verarbeitung kollektiver sozialer und/oder kulturhistorischer Erfahrungen zu erkennen. Es wird erlebbar, dass das eigene Schicksal und die eigene Entwicklung nicht isoliert vonstattengegangen, sondern in einem größeren sozialen Deutungshorizont aufgehoben sind: Lebenshaltungen werden von anderen Menschen geteilt, weil Gemeinsamkeiten in den familiären, sozialen, kulturellen oder zeithistorischen Lebensbedingungen bestanden haben. Dies kann überraschend sein, irritierend, aber auch eine erleichternde Wirkung haben, hebt es doch eine individuelle Herausforderung oder gar ein erlebtes Scheitern in einen kollektive Erfahrungsraum: Mein höchstpersönliches Problem in der Auseinandersetzung mit meinem Vater (geboren in den 1930er-Jahren) z.B. wird plötzlich – wenigstens zu einem Teil – zu einer gemeinsamen Erfahrung, über die man sich unter dem Titel „Erziehungsverhalten der Elterngeneration mit Kriegserfahrungen“ austauschen kann (siehe hierzu auch Bode 2009, 2016). Das Individuelle und biografisch Einmalige geht nicht in dem Gemeinsamen auf oder verloren, erfährt aber hier ein soziales Echo und kann dadurch neu betrachtet und mitunter neu bewertet werden. Hierin liegt auch die Potenz zur emanzipatorischen und politischen Bildung, so Gudjons. Er betont: „Weil die eigene Lebensgeschichte immer auch ein Spiegel gesellschaftlicher, kultureller und sozialer Verhältnisse ist, liegt in der Biographiearbeit auch immer die Chance zur politischen Bildung und Veränderung.“ (Gudjons 2008, 16) Gleichzeitig geht es in der Biografiearbeit nicht um die Standardformel zur „richtigen“ Verarbeitung sozialer Erfahrungen oder um die Wahrheitsfindung an sich. Der subjektive Sinn, das subjektiv Erlebte, die persönliche Deutungsweise stehen im Mittelpunkt. Dabei festzustellen, dass die eigenen Wahrnehmungs- und Deutungsmuster bestimmter Ereignisse, z.B. auch innerhalb der Familie, gerade nicht mit denen anderer (z.B. Familienmitglieder) übereinstimmen, kann ebenso hilfreich sein, um den eigenen Bewertungsmechanismen auf die Spur zu kommen.

**Das Ziel von Biografiearbeit ist**, eine konstruktive Verbindung von Fragen und Herausforderungen des heutigen Lebens zu bedeutsamen Erfahrungen der Vergangenheit herzustellen, um die aktive Gestaltung von Zukunft zu unterstützen. Das Augenmerk liegt ganz wesentlich darauf,

- Zusammenhänge und Beweggründe für Verhaltensweisen und Entscheidungen in der eigenen Biografie zu erkennen,
- Glaubenssätze und Deutungsmuster aufzuspüren und sie auf ihre heutige Wichtigkeit hin zu überprüfen,
- sich verborgenen, verschütteten Talenten und Bedürfnissen zu widmen,
- sich seiner sinnstiftenden Werteorientierungen zu versichern und sie zu überprüfen,
- Ressourcen ausfindig zu machen (interne und externe), die bereits hilfreich waren, auf die zurückgegriffen werden kann oder die weiter entfaltet werden sollen, und
- Vertrauen fassen zu den eigenen Kompetenzen und Fähigkeiten.

Dabei wird den „guten Gründen“ für Verhaltensweisen und Handlungsschritte besondere Aufmerksamkeit gewidmet, nach denen wir stets darum bemüht sind, subjektiv sinnvoll zu handeln, auch wenn das von anderen Menschen oder zu einem späteren Zeitpunkt auch von uns selbst infrage gestellt werden kann.

Entsprechend legt die Begleitung der biografischen Arbeit den Teilnehmenden eine prinzipiell versöhnliche, wertschätzende Betrachtungsweise für das bereits gelebte Leben nahe – was nicht heißt, dass aufkommende Gefühle wie Ärger, Wut oder Trauer nicht ihren Platz bekämen. Aber auch hier wird nach den „guten Gründen“ gefahndet, die einen damals veranlasst haben, so und nicht anders zu handeln. Es wird gefragt, ob die damals geltenden Beweggründe heute noch aktuell oder inzwischen obsolet geworden sind, zu welchen positiven Begebenheiten sie geführt haben, was nun an ihrer Stelle orientierend wirkt etc. Im Gegensatz zu therapeutischen Settings gilt der Blick auf die Gegenwart, die aktuellen und zukünftigen Handlungsmöglichkeiten und auf die Stärkung von Selbstbestimmung.

### **Der Prozess biografischer Arbeit und deren Begleitung folgt im Wesentlichen drei Phasen:**

1. Das **sich Erinnern** und die biografische Selbstreflexion
2. Das Festhalten und **Dokumentieren** des Erinnerten und der aufkommenden Gedanken und Empfindungen
3. Der **Austausch** und das Erzählen darüber

Im Kern regen Übungen und Aufgabenstellungen diese Prozesse an. Sie fokussieren bestimmte Themen oder Lebensabschnitte und erleichtern so zunächst das Erinnern. Dazu können Fotos, Schriftstücke und Gegenstände genutzt werden oder die Imagination an sich, eine angeleitete Erinnerungsreise, Bilder und Metaphern. Sich dabei in der Natur aufzuhalten, kann sehr inspirierend und stimulierend wirken: Steine, Pflanzen, Perspektiven, Bachläufe, Reste von Konstruktionen etc. können in den Dienst der Erinnerung und der Dokumentation des Erinnerten gestellt werden. Daran schließt sich der Austausch über das Erinnerte an. Fragestellungen geben Impulse für das Erzählen. „Biographiearbeit hat wenig mit Befragung zu tun, sondern mehr damit, wie durch Fragen Erinnerungen hervorgerufen und reflektiert werden können. (...) Der Fragende steuert durch die Art und Auswahl der Fragen die Tiefe des Gesprächs, strukturiert den Weg und nimmt so Einfluss auf den möglichen Ausgang.“ (Ruhe 2014, 48)

Neben der in gewisser Weise „heilenden“ Kraft des Erzählens, bei dem eben genau jene Zusammenhänge zum Ausdruck gebracht und dabei vielleicht zum ersten Mal vergegenwärtigt werden, wird in Gruppensituationen auf das Erzählte reagiert – wie oben bereits beschrieben. Der Erzählende bekommt Außensichten auf seinen Erinnerungseinblick, Gemeinsamkeiten werden geteilt und Unterschiede wahrgenommen.

Für Biografiearbeit– insbesondere in Gruppen – gelten spezielle Regeln, um die persönliche Begegnung zu ermöglichen, zu schützen und eine dichte, kreative und konstruktive Atmosphäre entstehen zu lassen. Dabei täglich zu wandern, zu schweigen, bei sich zu sein, mit anderen den Ausblick zu genießen, gemeinsam zu essen, abzuschalten von all den vielen Gedanken und Aufgaben, die das Alltagsleben fordert, gibt unseren Reflexionen Raum und Zeit sich zu entfalten.

Wandern und Biografiearbeit zu Kombinieren bedeutet, eine eingehende Erfahrung mit sich selbst zu machen und mit anderen zusammen, in dem erfrischenden und klärenden Erleben von Natur.

Wir freuen uns auf Sie!

**Ute Zocher und Anna Maria Dahm**