

Monika Specht-Tomann

Biografiearbeit

in der Gesundheits-, Kranken- und Altenpflege

Monika Specht-Tomann

Biografiearbeit

in der Gesundheits-, Kranken- und Altenpflege

Mit 46 Abbildungen

Monika Specht-Tomann

Herdergasse 24

A-8010 Graz

ISBN-13 978-3-540-88778-2

Springer Medizin Verlag Heidelberg

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Die dadurch begründeten Rechte, insbesondere die der Übersetzung, des Nachdrucks, des Vortrags, der Entnahme von Abbildungen und Tabellen, der Funksendung, der Mikroverfilmung oder der Vervielfältigung auf anderen Wegen und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen, bleiben, auch bei nur auszugsweiser Verwertung, vorbehalten. Eine Vervielfältigung dieses Werkes oder von Teilen dieses Werkes ist auch im Einzelfall nur in den Grenzen der gesetzlichen Bestimmungen des Urheberrechtsgesetzes der Bundesrepublik Deutschland vom 9. September 1965 in der jeweils geltenden Fassung zulässig. Sie ist grundsätzlich vergütungspflichtig. Zuwiderhandlungen unterliegen den Strafbestimmungen des Urheberrechtsgesetzes.

Springer Medizin Verlag

springer.de

© Springer Medizin Verlag Heidelberg 2009

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutzgesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürfen.

Produkthaftung: Für Angaben über Dosierungsanweisungen und Applikationsformen kann vom Verlag keine Gewähr übernommen werden. Derartige Angaben müssen vom jeweiligen Anwender im Einzelfall anhand anderer Literaturstellen auf ihre Richtigkeit überprüft werden.

Planung: Barbara Lengricht, Berlin

Projektmanagement: Ulrike Niesel, Heidelberg

Copy-Editing: Ute Villwock, Heidelberg

Layout und Umschlaggestaltung: deblik Berlin

Satz: Crest Premedia Solutions (P) Ltd, Pune, India

SPIN 12268306

Gedruckt auf säurefreiem Papier

22/2122/UN – 5 4 3 2 1 0

Den Menschen, die ich ein Stück ihres Weges begleiten
durfte:

Wally, Gertrud, Karl, Hannelore, Alexander,
Maria, Tobias, Anna, Bärbel, Walter, Agnes,
Anton, Sabine, Thomas, Peter

Vorwort

Wie Patienten über ihre Krankheit denken und fühlen, welche Vorstellungen und innere Glaubenssätze sie mit bestimmten Therapieansätzen verbinden, wie sie mit Angst und Schmerzen umgehen und welche Rolle dabei innere Überzeugungen und Erfahrungen spielen – dies alles und noch viel mehr ist über lebensgeschichtliche Gespräche zu erfahren und im Sinne einer Verbesserung und Optimierung der Compliance zu nützen.

Aus diesem Grund widmet sich das vorliegende Buch der Biografiearbeit und deren Anwendung in der Gesundheits-, Kranken- und Altenpflege. Damit rückt eine Methode in den Mittelpunkt der Ausführungen, die bisher in ihrer Bedeutung für die Bewältigung von Krankheit, Leid, Behinderung oder Alter häufig unterschätzt und nur selten systematisch eingesetzt wird. Die Berücksichtigung lebensgeschichtlicher Aspekte in der alltäglichen Pflege- und Begleitpraxis hält jedoch sowohl für Betroffene wie für deren Begleiter eine Fülle von positiven Effekten bereit. Über biografieorientierte Gespräche können beispielsweise wichtige Zusatzinformationen eingeholt werden, die ein rein symptomorientiertes Wissen sinnvoll ergänzen und erweitern. Ein weiterer Aspekt, der für einen systematischen Einsatz der Biografiearbeit in Begleitung und Pflege spricht, liegt in der entlastenden Funktion lebensgeschichtlicher Gespräche für die Betroffenen. Besonders hilfreich ist dies in Situationen, die durch drastische Veränderungen und notwendige Neuorientierungen gekennzeichnet sind – wie z. B. schwere Erkrankungen, chronische Prozesse oder Behinderungen in Folge von Unfällen. Hier kann die Beschäftigung mit der eigenen Lebensgeschichte helfen, vertraute Ressourcen nicht aus den Augen zu verlieren und jene Bausteine zusammenzutragen, die zur Bewältigung der aktuellen Situation beitragen können.

Für die Begleitung alter Menschen stellt der biografische Ansatz eine Reihe von Methoden zur Verfügung, die eine Lebensrückschau und das Bewusstmachen individueller »Lebensernte« wirkungsvoll unterstützen. Lebensgeschichtliche Gespräche wirken sich zudem positiv auf Geist und Seele aus und können im Sinne einer aktivierenden Altenbetreuung positiv genutzt werden. Schließlich können biografische Ansätze am Ende des Lebens helfen, den notwendigen Prozess des Abschiednehmens behutsam zu begleiten.

Die Methode der Biografiearbeit wird in vier Abschnitten vorgestellt:

Im ersten Kapitel werden die Leserinnen und Leser mit grundlegenden Aspekten der Biografiearbeit vertraut gemacht. Hier geht es um eine Standortbestimmung, um das Bewusstmachen der Möglichkeiten des biografischen Ansatzes und eine Einführung in dessen Funktion- und Wirkungsweisen. Wichtige Informationen über Aspekte der angewandten Kommunikation erleichtern darüberhinaus den praktischen Zugang zur Biografiearbeit.

Das zweite Kapitel befasst sich zunächst mit der psychosozialen Situation kranker und alter Menschen, geht auf Themen wie Angst, Schmerz und Trauer ein und diskutiert Einsatzmöglichkeiten biografieorientierter Methoden. Den Leserinnen und Lesern wird anhand von Beispielen aus der Praxis Biografiearbeit einerseits als Bewältigungshilfe in Krankheitsfällen und andererseits als eine Form der Erinnerungsarbeit in der Begleitung alter Menschen nahe gebracht.

Der dritte Teil des Buches widmet sich ausführlich den Methoden der Biografiearbeit. Zunächst werden jene Grundhaltungen von Begleitern besprochen, die wesentlich für ein Gelingen biografiegeleiteter Arbeit stehen. Anschließend werden zahlreiche Methodenbeispiele angeführt, die Begleitern als Anregung dienen sollen, biografisches Arbeiten in ihren Berufsalltag zu integrieren.

Anhand von konkreten Beispielen aus der Praxis werden im letzten Kapitel vier Ansatzmöglichkeiten biografischen Arbeitens herausgegriffen. Es handelt sich dabei um die Bereiche »Meine Erkrankung – eine Chronik«, »Mein Leben – meine Wurzeln«, »Meine Sprache – meine Welt« und »Mein Leben – meine Ernte«. Abschließend wird noch auf die Chancen der Biografiearbeit im Zusammenhang mit einer effizienten Burnout-Prophylaxe bei Pflegenden hingewiesen.

Viele Menschen haben dazu beigetragen, dass dieses Buch entstehen konnte. Bedanken möchte ich mich bei Barbara Lengricht vom Springer-Verlag, die sich für die Realisierung des Projektes einsetzte und mir im Laufe der Arbeit wichtige Impulse gegeben hat, sowie bei Ulrike Niesel und ihrem Team. Kolleginnen und Kollegen danke ich für die vielen Anregungen und für wichtige Hinweise aus der Praxis. Meinem Partner und meiner Familie danke ich für die vielen guten Gespräche und ihre Bereitschaft, mich in meiner Arbeit geduldig zu begleiten. Mein ganz besonderer Dank gilt jenen Menschen, die mir in zahlreichen Gesprächen einen Einblick in ihre Lebensgeschichten ermöglichten und mich in meinem Anliegen bestärkten, Biografiearbeit einem größeren Interessentenkreis zu erschließen. Ihnen ist dieses Buch gewidmet.

Graz, im Frühjahr 2009

Inhaltsverzeichnis

1	Grundlegendes zur Biografiearbeit	1
1.1	Biografiearbeit: Eine Standortbestimmung	2
1.2	Funktion und Wirkweise lebensgeschichtlicher Gespräche	7
1.3	Ins Gespräch kommen: Angewandte Kommunikation in der Biografiearbeit	18
2	Die Bedeutung des biografischen Ansatzes in der Kranken- und Altenpflege	27
2.1	Ausnahmesituation Krankheit: Die psychosoziale Situation kranker Menschen in ihrer Bedeutung für biografisches Arbeiten	28
2.2	Alt-Sein: Die psychosoziale Situation alter Menschen als Ausgangspunkt biografischer Ansätze in der Begleitung	41
3	Biografiearbeit in der Praxis: Grundlagen, Methoden und Praxisbeispiele	73
3.1	Wie Biografiearbeit gelingen kann	75
3.2	Methodenbeispiele	84
4	Beispiele aus der Praxis der Biografiearbeit	125
4.1	Befreiende Geschichten	126
4.2	Reise in die Vergangenheit: Biografiearbeit als Burnout-Prophylaxe	133
	Literatur	145
	Verwendete Literatur	146
	Nachweise	150
	Stichwortverzeichnis	151

Grundlegendes zur Biografiearbeit

- 1.1 **Biografiearbeit: Eine Standortbestimmung – 2**
 - 1.1.1 Geschichten als Lebensbegleiter – 3
 - 1.1.2 Biografiearbeit in der Praxis: Hinweise auf unterschiedliche Anwendungsbereiche – 5
 - 1.1.3 Zugänge in der Biografiearbeit – 6
- 1.2 **Funktion und Wirkweise lebensgeschichtlicher Gespräche – 7**
 - 1.2.1 Funktionen lebensgeschichtlicher Gespräche im Überblick – 7
 - 1.2.2 Wirkweisen lebensgeschichtlicher Gespräche – 11
- 1.3 **Ins Gespräch kommen: Angewandte Kommunikation in der Biografiearbeit – 18**
 - 1.3.1 Basisinformationen über Kommunikation – 18
 - 1.3.2 Gespräche führen – 19
 - 1.3.3 Gesprächsbedingungen – 23

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

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

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

1.1 Biografiearbeit: Eine Standortbestimmung

Wer eine Geschichte zu erzählen hat, ist ebenso wenig einsam wie der, der einer Geschichte zuhört. Und solange es noch irgend jemand gibt, der Geschichten hören will, hat es Sinn, so zu leben, daß man eine zu erzählen hat

(Sten Nadolny)

Die Beschäftigung mit Lebensgeschichten und das Wissen um die Bedeutung lebensgeschichtlicher Gespräche bei der Begleitung, Unterstützung oder

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

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

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

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

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

1.1.1 Geschichten als Lebensbegleiter

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

wicklung und leistet einen wichtigen Beitrag zur seelischen Gesundheit.

Geschichten als Lebensbegleiter: Einige Beispiele

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

1.1.2 Biografiearbeit in der Praxis: Hinweise auf unterschiedliche Anwendungsbereiche

Die unterschiedlichen Aspekte eines lebensgeschichtlichen Gesprächs in ihrer Bedeutung für die Gestaltung und Bewältigung einzelner Lebensstationen zeigen, für welche Disziplinen in Wissenschaft, Forschung und Praxis der biografische Ansatz wichtige Bausteine liefert. Zu nennen sind schwerpunktmäßig die Gesunden- und Krankenpflege, die Altenpflege und Hospizarbeit, die Medizin, die Seelsorge, die vielfältigen Bereiche der Pädagogik und schließlich die Bereiche der Geschichts- und Politikwissenschaft, die durch ihre Arbeit mit sogenannten

Zeitzeugen neue Perspektiven in das Geschichtsverständnis bringen. Biografiearbeit kann in den genannten Bereichen als Instrument für ein tieferes Verständnis und einen ganzheitlichen Zugang zum Menschen eingesetzt werden. Sie schafft Möglichkeiten, die aktuelle Lebenssituation von Personen, die einem im beruflichen Kontext anvertrauter sind, umfassender begreifen und verbessern zu können. Darüber hinaus liegt in der Biografiearbeit auch die Chance, Klarheit über eigene Sichtweisen, Zugänge und Lebenseinstellungen zu bekommen. Beide Aspekte sind auch im Zusammenhang mit einer wirkungsvollen Burnout-Prophylaxe unterschiedlichster Berufsgruppen – allen voran Kranken- und Altenpflegekräfte – zu diskutieren (► Kap. 4.2).

Der biografische Ansatz in unterschiedlichen Disziplinen

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

Die bisherigen Ausführungen legen nahe, dass der biografische Ansatz für viele Berufsgruppen relevant wäre! Die Praxis zeigt allerdings, dass bei den jeweils in Frage kommenden Institutionen nur selten das nötige Bewusstsein hinsichtlich der Bedeu-

1 tung der Biografiearbeit vorhanden ist. Zudem fehlen weitgehend brauchbare und an die Bedürfnisse der jeweiligen Berufsgruppen angepasste Aus- und Weiterbildungsmodule.

1.1.3 Zugänge in der Biografiearbeit

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

Es gibt aber auch die Möglichkeit, sich gleichsam von innen her der Biografie eines Menschen zu nähern. Das bedeutet eine weitgehende Abkehr vom Erfassen harter Fakten und eine Hinwendung zum inneren Erleben des Betroffenen. Die Geschichte, die dann erzählt wird, folgt dem inneren Kompass des Erzählers, Fakten werden nach individuellen Kriterien genannt, folgen einer eigenen Logik. Auch hier kann ein chronologischer Lebenslauf entstehen oder als Gerüst dienen. Doch die Akzentuierung und die Reihenfolge, in der erinnert und erzählt wird, folgen anderen Gesetzmäßigkeiten (► Kap. 2.1.3 und 2.2.2). Viele Ereignisse, die ein Außenstehender als wichtig und markant beschrieben hat, werden beispielsweise kaum erwähnt oder

gar »vergessen«, einige werden vielleicht anders »beleuchtet« und schließlich wird es Dinge geben, die nur der Erzähler selbst auspacken kann. Wenn er sie nicht zur Sprache bringt, bleiben sie für immer verborgen und haben keine Chance, über den Erzähler hinaus zu wirken oder gar der Nachwelt erhalten zu bleiben.

► Mögliche Zugänge zur Biografie eines Menschen

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

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

► Die zwei Seiten eines lebensgeschichtlichen Gesprächs

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

Erlebtes in Worte fassen und dem Erzählten lauschen – beide Seiten gehören zum positiven Umgang mit Lebens-Geschichten und sind das Herzstück guter Biografiearbeit. Was dies konkret für den Bereich der Gesunden- und Krankenpflege sowie für die Altenarbeit bedeutet, ist Thema dieses Buches. Dabei stellt sich die Frage, worauf in der Anwendung der Biografiearbeit besonders zu achten ist. Um diese gezielt und systematisch einsetzen zu können, müssen Begleiter über verschiedene Wissensbausteine verfügen. Zum einen geht es um das Basiswissen über allgemeine Funktionen und

Wirkweisen der Biografiearbeit und deren Nutzbarmachung in der Begleitung von Menschen in speziellen Lebenssituationen. Zum anderen sollten wesentliche Elemente der angewandten Kommunikation bekannt sein und kontextbezogen eingesetzt werden können. Schließlich geht es um die Aneignung methodischer Zugänge und das Einüben biografiegeleiteter Kommunikation. Diesen Themenschwerpunkten wird in den folgenden Abschnitten Raum gegeben.

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

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

1.2 Funktion und Wirkweise lebensgeschichtlicher Gespräche

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

(Leo Tolstoj)

Lebensgeschichtliche Gespräche – das Herzstück der Biografiearbeit – sind in gewisser Weise eine sprachliche Begleitung einzelner Lebens- und Entwicklungsstufen. Sie umfassen die ganze Bandbreite von »Gesprächen über das Leben«, die alle Menschen von der Kindheit bis zu ihrem Tod mit anderen Menschen verbindet. Neben universellen Erfahrungen spiegeln sie Mit-Teilungen von Eindrücken und Erfahrungen wider, wie sie von ein und derselben Person nur so und nicht anders gemacht werden. Im Erzählen und Austausch alters-, geschlechts- und kulturspezifischer Eindrücke und Erfahrungen gewinnen Menschen aller Länder ein Stück ihrer Identität. Ohne diese Form von Gesprächen ist Entwicklung nicht möglich.

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

1.2.1 Funktionen lebensgeschichtlicher Gespräche im Überblick

Verarbeiten von Alltagserfahrungen (Vertrautmachen)

Jeder Tag hält eine Fülle von Erfahrungen und Erlebnissen bereit. Doch nicht alles kann bleibende Bedeutung erhalten. In der Mit-Teilung liegt die Möglichkeit, sich im Dschungel der hereinstürzenden Eindrücke zu orientieren. Indem Menschen einen Bericht verfassen, geben sie gleichzeitig ihrem Leben, ihren Wahrnehmungen, ihren Handlungen

1 eine Richtung. Sie wählen aus und legen sich bis zu einem gewissen Grad fest. In der Reflexion über das Leben und die Geschichten des Lebens können sie einen bewussten Zugang zu sich und ihrer Umwelt bekommen. Erzählend nähern sich Menschen anderen Welten und versuchen, ihre eigene Welt besser zu begreifen. Sie tasten sich entlang ihres persönlichen Erzähl-Rahmens und versuchen, sich über Form, Material und Farbe dieses Rahmens klar zu werden. Damit äußere Ereignisse zu inneren »Wahrheiten« werden können, müssen sie einen weiten Weg zurücklegen. Prinzipiell muss alles, was geschieht, erst in die eigene Sprache übersetzt werden! Es müssen Bilder, Begriffe, Beschreibungen – mit einem Wort »kleine Erzählungen« – entwickelt werden, die aus Unbekanntem Vertrautes machen. Neue Erlebnisse müssen erst eine Heimat im Reich der Sprache bekommen. Sie werden danach interpretiert, wie gut sie in die bereits vergangenen Erlebnismuster passen. Ereignisse, die ganz fremd sind, keine entfernten Ähnlichkeiten mit bereits erlebten aufweisen und die im Menschen nichts zum Klingen bringen, haben keine Chance, erinnert und erzählt zu werden (► Kap. 2.2.2). Damit haben sie aber auch keine echten »Überlebenschancen«. Nicht erzählt verblassen ihre Bedeutungen, verlieren sie jeden auch noch so vagen Sinn und hören subjektiv schlicht und einfach auf zu existieren. Es sind die erzählten Geschichten und die darin zum Ausdruck gebrachten gelebten Erfahrungen eines Menschen, die sein Leben und seine Beziehungen formen!

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

Verwandeln und Gestalten (entwicklungsbedingte Anpassungen)

Denkt man an die vielen Schritte in der menschlichen Entwicklung vom Kind bis hin zum Erwachsenen, wird auch deutlich, wie sehr ein und dieselbe Erfahrung einem Wandel unterworfen sein kann. Besonders in stürmischen Entwicklungsphasen können bekannte Dinge ganz neu erfahren wer-

den. Mitteilungen über diesen Wandel sind dann Mitteilungen über wahrgenommene Unterschiede. Aus »Altem« wird »Neues«! Die Erzählung eignet sich bei diesem »Verwandeln« hervorragend, um sich selbst und anderen neue Sichtweisen der eigenen Welt mitzuteilen und Entwicklungsprozesse verständlich zu machen. Es ist wie der Versuch, ein schon bekanntes Buch neu zu lesen oder neu zu interpretieren. Diese interpretativen Erzählungen sind persönlich gestaltete Kunstwerke. Aus vielen Möglichkeiten greift der Erzählende selbst ganz bestimmte Details einer Erfahrung heraus, sucht nach entsprechenden Worten, Vergleichen, Beschreibungen. Er trifft eine Auswahl, bringt Ordnung in seine Sätze und gibt den Ereignissen eine eigene Reihenfolge. Er entwirft das Bild seiner Erfahrung, gibt den Ereignissen eine Bedeutung, eine unverwechselbar individuelle Note, die manchmal auch auf sein weiteres Verhalten einen Einfluss hat. So entstehen nach und nach »Geschichten einer Geschichte«, die dazu beitragen, dass aus einer simplen Erfahrung eine »gelebte Erfahrung« wird. Dies wiederum trägt wesentlich dazu bei, den eigenen Lebenserfahrungen Bedeutung zu verleihen (► Kap. 2.2.2).

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

Bewältigen von Ausnahmesituationen (Integration)

Besonders bei der Verarbeitung von Ausnahmesituationen, von Neuem, Unerwartetem und Dramatischem liegt im Erzählen die Möglichkeit, »Fremdes« zu »Eigenem« werden zu lassen. Die Eingliederung unbekannter Realitäten in die eigene Lebenswirklichkeit wird durch eine Mit-Teilung, eine oft wieder und wieder neu- und umgestaltete Erzählung erleichtert, wenn nicht sogar in manchen Fällen überhaupt erst ermöglicht. Eine objektive Lebensumwelt wird so zu einer subjektiven Lebenswelt. Die Gestaltung einer Erzählung über Neues, Unbekanntes, Belastendes oder Unverständliches kann zu einer spannenden Erkundungsfahrt in die Bilderwelt früher Jahre werden. Wie im Märchen wird dann versucht, für eine

bestimmte Problemlage »den richtigen Schlüssel« zu finden, ein andermal das »Zauberwort« herauszubekommen oder »die Prüfungen zu bestehen«, die ein Weiterkommen auf dem Lebensweg möglich machen. Dabei kann das passive Aufnehmen alter Weisheiten und neuer Ideen mit dem aktiven Erzählen eine heilsame Synthese ergeben und eine Form der Lebensbegleitung oder Lebensberatung werden (► Kap. 2.1.4). Erfolgreich erzählte Lebens-Erfahrungen sind dann auch Ausdruck einer gelungenen Integrationsarbeit.

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

Zugang zu verschütteten Erlebnissen (Verstehen, Reparieren)

Eine lebensgeschichtliche Erzählung kann niemals die Fülle gelebter Erfahrungen wiedergeben. Immer bleiben bestimmte Erlebnisse und Gefühle gleichsam auf der Strecke. Sie werden ausgeklammert, zurückgestellt und geraten oft in Vergessenheit. Da gibt es zum einen Ereignisse, die in ihrer Dynamik so ganz und gar nicht zu Form und Inhalt der anderen Lebens-Geschichten passen, für die einfach die entsprechenden Vokabeln fehlen. Dann gibt es auch Erfahrungen, die überhaupt nicht in Geschichten gefasst werden können, die sich einer klaren Erzählstruktur entziehen. Schließlich gibt es Erfahrungen, die so schlimm sind, dass sie sprachlos machen. Manchmal gelingt es, den »Schattenwesen des Unerzählten« Form zu verleihen. Es kann sein, dass sich nie erzählte Geschichten zaghaft melden, als schwache Bilder auftauchen, leise anklopfen und doch noch erzählt werden möchten. Solange die Möglichkeit besteht, einem »Du« davon zu erzählen, gibt es immer noch die Chance, neue Einsichten über nie verstandene Zusammenhänge zu bekommen (► Kap. 2.2.2). Die eigenen Geschichten können dann umgeschrieben oder ergänzt werden. Manchmal gelingt es sogar, ein neues Kapitel anzufügen. Die Bedeutung, die Menschen diesen

Geschichten dann beimessen, beeinflusst auch das nachfolgende Verhalten, was oft über Wohl oder Weh der späten Lebensjahre entscheidet. Ein Wiederbeleben nicht erzählter Erfahrungen kann neue Lebensperspektiven öffnen. Im Erzählen liegen die Quelle des Wandels und die Chance für Veränderung. Wo das nicht mehr möglich ist, stirbt der Glaube an die Zukunft – auch wenn sie noch so kurz bemessen ist.

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

Zurück blicken und Abrunden (Sinnfinden)

Im Laufe eines Lebens wird es immer wieder Momente geben, in denen ein Bilanzieren, ein Zurückschauen, Ordnen und Neuorientieren notwendig wird. Besonders am Lebensende geht es darum, inne zu halten, einen Blick in die Vergangenheit zu werfen und die eigenen Lebensspuren zu erkennen. Gelingt es, den Lebensbogen in seiner Gesamtheit zu betrachten und erzählend wieder zu beleben, so wird ein Überdenken, ein Bewerten, ein Anklagen aber auch ein Versöhnen möglich. Noch einmal können aus der Fülle an möglichen Berichten über die eigene Person und über die eigene Weltsicht jene Puzzlestücke herausgegriffen werden, die ein harmonisches, abgerundetes Bild ergeben. Erstarrte Erlebnisformen und festgefahrene Darstellungsweisen können vielleicht ein letztes Mal gelöst und einem Erzählstrom zugeführt werden, in dem Konturen einer »neuen Lebensgeschichte« aufleuchten. In gewissem Sinne geht es darum, die Ernte des bisherigen Lebens zu betrachten, sie in Worte zu verpacken und in einem lebensgeschichtlichen Gespräch einem anderen Menschen anzuvertrauen (► Kap. 2.2.4).

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

Je nach Lebenssituation und Lebensphase wird in biografischen Gesprächen einmal der eine As-