



Silke Birgitta Gahleitner | René Reichel |
Brigitte Schigl | Anton Leitner (Hrsg.)

Wann sind wir gut genug?

Selbstreflexion, Selbsterfahrung
und Selbstsorge in Psychotherapie,
Beratung und Supervision



BELTZ JUVENTA

Leseprobe aus: Gahleitner/Reichel/Schigl/Leitner, Wann sind wir gut genug?, ISBN 978-3-7799-2925-3
© 2014 Beltz Verlag, Weinheim Basel
<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-7799-2925-3>

dyadische Arbeit (Psychotherapie, Beratung, Coaching), teilweise aber auch alleine gut gelingen, sofern jemand sich auf solche persönlichen Experimente einlassen kann und will, ohne dabei angeleitet zu werden. Wenn die Grundideen in diesen Vorgehensweisen („Übungen“, „Techniken“, „Tools“ etc.; Reichel 2010) verstanden werden, sind Abwandlungen gut möglich. Es wäre paradox, sich selbst mit Impulsen, die ausdrücklich unsere Kreativität aktivieren sollen, einen kreativen Umgang zu versagen. Die in der Psychotherapie derzeit aktuelle Polarisierung zwischen Prozessorientierung einerseits und Manualisierung andererseits ist fragwürdig und hat hier keine Bedeutung (Jaeggi 2011)

4.1 Mein Standort: Rückblick – Ausblick

Dies ist eine etwas anspruchsvolle Vorgehensweise für KlientInnen mit Vorerfahrung im Sich-Einlassen. Sie brauchen dazu einen einigermaßen großen Raum mit Platz zum Gehen: Für Einzelarbeit mindestens 20m², für Gruppen so groß, dass sich alle einigermaßen frei bewegen können.

- ▶ An den/die KlientIn bzw. die KlientInnen geht die Aufforderung, zunächst den Raum zu begehren, um das Gefühl zu bekommen: Dieser ganze Raum steht mir jetzt zur Verfügung.
- ▶ Jetzt sucht sich jeder/jede einen Platz (Punkt) für den persönlichen Lebensbeginn. Anschließend wird dieser Platz mit irgendeinem persönlichen Gegenstand aus den eigenen Taschen markiert.
- ▶ Dann weitergehen und irgendwo im Raum einen Platz festlegen, der für das Lebensende steht. Auch den wieder mit einem möglichst persönlichen Gegenstand markieren (falls keine persönlichen Gegenstände zur Hand sind, können auch persönlich gekennzeichnete Zettel verwendet werden).
- ▶ Jetzt wieder gehen und dabei den „Lebensweg“ festlegen (er kann, aber muss nicht die direkte Verbindung zwischen den beiden markierten Punkten sein). Und dabei schließlich den Punkt auf diesem Weg finden, der für den jetzigen Zeitpunkt steht (Standort).
- ▶ An diesem Punkt eine Zeit lang verweilen, die Verbindung zu Anfangs- und Endpunkt des Weges spüren und die eigenen Körperempfindungen beachten.
- ▶ Den Blick zum Anfang des Lebensweges wenden und alles, was an Bildern, Atmosphären, Gefühlen auftaucht, wahrnehmen, ohne es festzuhalten.
- ▶ Den Blick zum Ende des Lebensweges wenden und alles, was an Bildern und Gefühlen auftaucht, wahrnehmen, ohne es festzuhalten.
- ▶ Anschließend den Blick noch beliebig oft zum Anfang (Rückblick) oder zum Ende (Ausblick) wenden und dabei Gefühle und Gedanken auftauchen lassen über das, was zurückgelassen werden muss, und über das, was vielleicht mitgenommen werden kann, und über das, was vielleicht zu befürchten ist oder noch an Neuem entstehen kann.

- ▶ Für den Rückblick und ebenso für den Ausblick evtl. noch einen zusammenfassenden Satz finden. Diese Aufgabe muss nicht sein, für manche Menschen macht er zu viel Druck.
- ▶ Sich innerlich für die ermöglichten Erfahrungen bedanken, aussteigen und ein paar Worte oder Sätze über das Erfahrene aufschreiben.

Anschließend Reflexion mit TherapeutIn bzw. BeraterIn. Wenn diese Vorgehensweise in Gruppen mit mehr als sieben TeilnehmerInnen durchgeführt wird, unbedingt einen kurzen Austausch zu zweit oder zu dritt einschieben. Nur die Quintessenzen sollen dann in die Gruppe gebracht werden.

4.2 Kurven

Wesentlich weniger anspruchsvoll ist das Arbeiten mit grafischen Kurven. Hier braucht jeder/jede nur ein Blatt, das größer als DIN A4 sein soll, und evtl. verschieden farbige Stifte.

- ▶ Auf dem Blatt wird unten die Zeitachse eingezeichnet (von 0 bis ungefähr 100 Jahre) und links nach oben die Qualitätsachse von 0 bis 10. Eine deutliche Markierung braucht natürlich die jetzige Lebensphase etwa in der Mitte. Nun können verschiedene Kurven nach unterschiedlichen Kriterien eingezeichnet werden, z. B. Sicherheitsgefühl, Gesundheit, soziale Verbundenheit etc. Wer das Modell der Fünf Säulen der Identität kennt (Petzold/Heinl 1983; zu Techniken in der Arbeit mit den Fünf Säulen vgl. Reichel/Scala 1996, S. 118 f.), kann diese fünf Kriterien auf die Zeitachse umlegen. Die Gestaltung der Kurven kann durchaus durch gelegentliche Symbole oder dazugeschriebene Worte angereichert werden.
- ▶ Da die Linien zunächst nur bis zur Markierung des aktuellen Lebensalters reichen, rufen sie eine Einladung hervor, wie es mit diesen Qualitäten in Zukunft weitergehen könnte und was von den KlientInnen dazu getan werden kann. Das kann probeweise skizziert und besprochen werden.

4.3 Halbzeitpanorama

Die Arbeit mit grafischen Kurven ist die radikale Vereinfachung einer zentralen Technik in der Integrativen Therapie: dem Lebenspanorama. Hier muss der Verweis auf die einschlägigen Darstellungen genügen (Petzold/Orth 1993). Dabei ist unbedingt auf einen sorgfältigen Einsatz dieser Vorgehensweise zu achten: ausreichend Zeit, keine Ablenkungen, möglichst mit einem/einer guten PartnerIn oder einer professionellen Unterstützung an der Seite.

- ▶ Für das hier vorrangig behandelte Thema „vermutete Lebensmittel“ ist es sinnvoll, einen vertikalen Streifen in der Mitte des – großen – Blattes zu markieren, damit hier zunächst die Jetztzeit gemalt werden kann. Anschließend geht die Aufmerksamkeit beim Malen in die Vergangenheit. Dann macht evtl. eine verbale Zwischenreflexion Sinn mit der abschließenden Anregung, wie – vom bisherigen Bild ausgehend – die rechte Seite, also die Zukunft gestaltet werden könnte. Dann erst die Zukunft malen. Man kann – um diese Arbeit nicht zu überfrachten – anregen, dass der rechte Rand des Bildes nicht den Tod markiert, sondern nur das Ende der heute fantasierten Zukunft. Petzold und Orth (1993, S. 145) empfehlen ausdrücklich, dieses Bild „dreizügig“ zu malen: die guten Erfahrungen, die negativen Erfahrungen, die Mangel Erfahrungen.

Viele Menschen bewahren sich solche Bilder gut auf und holen sie nach einem oder ein paar Jahren wieder hervor, um zu sehen, was sich im Verhältnis zur damaligen Sicht entwickelt bzw. verändert hat.

4.4 Pensionsansprache

- ▶ Denken Sie an Ihren besten Freund oder an Ihre liebste Kollegin, legen Sie sich dann auf eine Person fest. Bitten Sie sie in Gedanken, die Ansprache zu Ihrer Pensionierung² zu halten. Allerdings werden Sie jetzt dieser befreundeten Person diese Ansprache schreiben, quasi als Ghostwriter. Es geht darum, dass Sie vorwegnehmen, was an diesem vielleicht noch fernen, vielleicht nicht allzu fernen Tag ein wohlwollender Mitmensch über Ihr Arbeitsleben sagen könnte. Es ist dabei durchaus eine sinnvolle Absicht, das Positive an diesem Arbeitsleben zu verdeutlichen. Versuchen Sie, wenn Sie diese kleine Rede schreiben, den Wert Ihrer Arbeit zu betonen, ohne zu dick aufzutragen und die Glaubwürdigkeit zu gefährden. Der Vergleich mit dem Schminken kann hier anregend sein. Auch hier geht es darum, das Positive zu betonen, das Störende etwas zu kaschieren, aber nichts grundlegend zu verfälschen.
- ▶ Vielleicht fällt Ihnen das ganz leicht, bewirkt sogar Vorfreude; vielleicht macht es Sie aber auch etwas hilflos oder sogar schwermütig. Suchen Sie sich in diesem Fall unbedingt einen/eine GesprächspartnerIn oder einen/eine professionelle/n BeraterIn bzw. TherapeutIn. Es geht hier um eine gute Gelegenheit, eigene langjährige Erwartungen, Hoffnungen, Enttäuschungen konstruktiv zu bearbeiten.

2 In Österreich wird üblicherweise nicht von Rente, sondern von Pension gesprochen. Im einleitenden Text dieses Beitrags wurde die deutsche Sprachregelung verwendet, hier bei der Beschreibung der Technik die österreichische.

4.5 Das Spiel mit der Ambivalenz

Im Alltag kennen wir das, oft macht es uns ärgerlich: Wir bewerten ein Ereignis als enttäuschend oder als erfreulich, und ein/eine GesprächspartnerIn reagiert mit „ja, aber ...“. Ärgerlich macht uns das vor allem dann, wenn wir die Gegenposition zu unserer ursprünglichen Bewertung selbst auch wissen. Wir erleben eben sehr vieles ambivalent. Bei wie vielen negativen Ereignissen hat eine weise Stimme in uns früher oder später gefragt: „Wer weiß, wozu das gut war?“ Und manchmal war es dann auch.

Bei unserer Zwischenbilanz können wir üben, diese ambivalenten Positionen selbst zu formulieren und zu respektieren; hier ein paar Beispiele:

- ▶ Dass wir in letzter Zeit weniger Aufträge bekommen,
hat diese Vorteile: ...
und diese Nachteile: ...
- ▶ Dass wir für manche Arbeiten heute etwas länger brauchen als früher,
hat diese Vorteile: ...
und diese Nachteile: ...
- ▶ Im Stress zu sein,
hat diese Vorteile: ...
und diese Nachteile: ...
- ▶ Dass wir nicht mehr so jung sind,
hat diese Vorteile: ...
und diese Nachteile: ...

Es ist wichtig bei diesem Spiel, dass auf jeder Seite zumindest ein Argument steht, vergleichbar einer altmodischen Waage, bei der in jeder Waagschale etwas liegt. Keine ist völlig leer. Diese Übung hat auch den Sinn, unsere alltägliche Tendenz des Spaltens zu relativieren. Spalten bedeutet, bei einer Polarität eine Seite als richtig, gut oder wahr zu betrachten und die andere Seite als falsch, böse oder unwahr. Das klassische Beispiel dafür ist das verbreitete Streben nach Perfektion, das – wohl durchdacht – mehr negative Folgen als Vorteile bewirkt. Denn tatsächlich sind es Fehler und Schwächen, die uns und alle Menschen liebenswert machen. So ist auch Schönheit niemals perfekt. Eine ausgewogene, „integrative“ Haltung im „Spiel mit der Ambivalenz“ zu erreichen, gelingt leichter im fortgeschrittenen Alter und ist insofern selbst ein „Vorteil“ beim nicht mehr so Jungsein.

4.6 Rückblick in Dankbarkeit

Wenn wir auf unser bisheriges Leben zurückblicken, können wir Schmerzliches sehen, Trauriges, Ärgerliches. Wir wurden enttäuscht, wir haben enttäuscht, wir haben uns bemüht, waren aber oft erfolglos etc. Das hat alles seine Berechtigung. Gleichzeitig können wir auch auf die andere Seite schauen und die Dinge und Menschen in den Blick nehmen, die daran beteiligt waren, dass wir heute relativ gesund und relativ zufrieden und relativ erfolgreich sind. Man könnte zum Teil sagen: „Wir haben auch Glück gehabt.“ Aber zum Teil können wir auch sagen:

„Wir sind dankbar:

- ▶ unserem Körper, der uns oft ohne besondere Beachtung getragen und belebt hat,
- ▶ unserem Selbstvertrauen, das uns bisher alle Krisen bewältigen ließ,
- ▶ unseren Eltern, ohne die wir nicht hier wären,
- ▶ nahen Mitmenschen, die uns vertraut haben,
- ▶ zufälligen Mitmenschen, durch die wir vieles gelernt haben, etc.“

Diese Impulse gilt es, konkreter auszuformulieren, sodass vielleicht eine kleine Dankesrede herauskommt. Und wenn Ihnen das gelingt, dann gilt es zu überlegen, ob mancher Dank vielleicht in Gedanken oder auch direkt noch aussprechbar wäre oder als Brief geschrieben werden könnte.

Dankbarkeit in diesem Sinn hat weniger eine moralische Bedeutung, es geht vielmehr darum, den Boden zu düngen für eine bessere Perspektive auf die nächsten Jahre.

Literatur

- Berne, E. (1967): Spiele der Erwachsenen. Psychologie der menschlichen Beziehungen (englisches Original erschienen 1966). Reinbek: Rowohlt.
- Brandau, H./Schüers, W. (1995): Spiel- und Übungsbuch zur Supervision (Reihe: Psychologie). Salzburg: Müller.
- Fuchs, T. (2008): Das Gehirn – ein Beziehungsorgan. Eine phänomenologisch-ökologische Konzeption. Stuttgart: Kohlhammer.
- Geißler, K.A. (2008): Zeit – verweile doch. Lebensformen gegen die Hast. Neuausgabe. Freiburg: Herder.
- Geißler, K.-H. (2010): Lob der Pause. Warum unproduktive Zeiten ein Gewinn sind (Reihe: Quergedacht). München: Oekom.
- Han, B.-C. (2013): Alles eilt. Wie wir die Zeit erleben. In: Die Zeit 23. Juni 2013, H. 25, S. 42.

- Jaeggi, E. (2011): Psychotherapie und das offene Ende. In: Wollschläger, M. (Hrsg.): Psychotherapie und Weisheit. Ein Lesebuch. Tübingen: DGVT, S. 157–169.
- Moreno, J.L. (1959): Gruppenpsychotherapie und Psychodrama. Einleitung in die Theorie und Praxis Stuttgart: Thieme.
- Petzold, H.G. (1993). Integrative Therapie. 3 Bände. Paderborn: Junfermann.
- Petzold, H.G./Heinl, H. (1983): Psychotherapie und Arbeitswelt (Reihe: Reihe innovative Psychotherapie und Humanwissenschaften, Bd. 23). Paderborn: Junfermann.
- Petzold, H.G./Orth, I. (1991): Körperbilder in der Integrativen Therapie – Darstellungen des phantasmatischen Leibes durch „Body Charts“ als Technik projektiver Diagnostik und kreativer Therapeutik. In: Integrative Therapie 17, H. 1/2, S. 117–146.
- Petzold, H.G./Orth, I. (1993): Therapietagebücher, Lebenspanorama, Gesundheits-/Krankheitspanorama als Instrumente der Symbolisierung und karrierebezogenen Arbeit in der Integrativen Therapie. In: Petzold, H.G./Sieper, J. (Hrsg.): Integration und Kreation. Bd. 1: Modelle und Konzepte der Integrativen Therapie, Agogik und Arbeit mit kreativen Medien. Paderborn: Junfermann, S. 125–171.
- Petzold, H.G./Orth, I. (2003): Integrative Leib- und Bewegungstherapie mit erwachsenen Patienten. In: Petzold, H. G. (Hrsg.): Integrative Therapie. Bd. 3: Klinische Praxeologie. Lifespan developmental therapy. 2., überarbeitete und erweiterte Auflage. Paderborn: Junfermann, S. 851–884.
- Reichel, R. (2010): Methoden, Spiele, Übungen, Techniken, Tools ... Eine Analyse des Handwerkskoffers für Supervision und Coaching. In: Knopf, W./Walther, I. (Hrsg.): Beratung mit Hirn. Neurowissenschaftliche Erkenntnisse für die Praxis von Supervision und Coaching. Wien: Facultas.wuv, S. 251–265.
- Reichel, R./Scala, E. (1996): Das ist Gestaltpädagogik. Ein Lehrbuch für die Praxis. Grundlagen, Impulse, Methoden, Praxisfelder, Ausbildungen. Münster: Ökotoxia.
- Reichel, R./Svoboda, U. (2008): Selbstverantwortung fördern. Individuelles Lernen begleiten. Linz: Veritas.
- Siegel, D.J. (2007): Das achtsame Gehirn. Korrigierte Neuauflage. Freiamt im Schwarzwald: Arbor.
- Vopel, K.W./Kirsten, R.E. (1974): Kommunikation und Kooperation. Ein gruppendynamisches Trainingsprogramm (Reihe: Leben lernen, Bd. 11). München: Pfeiffer.

Sylvia Keil und Wolfgang W. Keil

Biografiearbeit

1. Entwicklung und Methoden der Biografiearbeit

Die seit den 1970er-Jahren entstandenen (sozial-)pädagogischen Methoden der Biografiearbeit in sämtlichen Arbeitsfeldern der psychosozialen Praxis sind beeinflusst von der biografie- und narrationsorientierten Soziologie, Geschichts-, Literatur-, Kultur- und Erziehungswissenschaft. Die interdisziplinäre Biografie- und Lebenslaufforschung befasst sich dabei mit der Wechselwirkung zwischen sozialen Strukturen und den Subjekten. Der Begriff „Lebenslauf“ wird in diesem Kontext für die chronologische Reihenfolge der Lebensereignisse und Lebensstationen benützt, wie sie von einer objektiven Warte aus beobachtet und überprüft werden können. Der Begriff „Biografie“ wird für die subjektive „Innenseite“ des Lebenslaufes verwendet. Diese subjektive Lebensgeschichte weicht oftmals erheblich vom objektiven Lebenslauf ab. Der einzelne Mensch entwickelt seine Biografie immer in einem gesellschaftlichen Bezug, daher auch das Interesse der Soziologie an der Biografieforschung.

1.1 Biografieforschung

Zunächst bezog sich das Forschungsinteresse darauf, wie die Lebensverläufe von einzelnen Menschen durch die von der sozialen Institution „Lebenslauf“ ausgehenden Normierung geprägt, herausgefordert und behindert werden. In unserer gegenwärtigen Kultur sollten wir etwa mit 6 Jahren schulpflichtig sein, mit 18 Jahren sind wir volljährig, die Berufswahl und PartnerInnenwahl sollten wir zwischen 20 und 30 Jahren getroffen haben etc. Nicht alle Menschen erfüllen diese gesellschaftlichen Vorgaben und haben dann mit Restriktionen zu kämpfen. In der Sozialisationsforschung der 1980er-Jahre rückte daher die Subjektseite stärker in den Blick der Forschung (vgl. Jansen 2011). Mithilfe der biografischen Forschungsmethoden sollten auf Basis von Fallanalysen Typologien subjektiver Sinnstrukturen und Bewältigungsformen beschrieben werden, die verdeutlichen, wie Men-

schen (in bestimmten sozialen Milieus, Berufen, Altersgruppen etc.) auf die Herausforderungen der Gesellschaft reagieren.

Durch die raschen gesellschaftlichen Veränderungen der letzten Jahrzehnte, die mit Globalisierung, einer Flexibilisierung und Prekarisierung am Arbeitsmarkt, mit Diversitäten im Geschlechterverhältnis und in den Familienformen sowie mit „neuer Armut“ und „lebenslangem Lernen“ einhergehen, hat die „Normalbiografie“ zunehmend ihre Orientierungsfunktion verloren. Aus der Notwendigkeit heraus, aktuelle Einflüsse immer vor dem Hintergrund der bisherigen Lebensgeschichte verarbeiten zu müssen, entstehen Kräfte, die strukturelle Rahmenbedingungen unterlaufen, aushöhlen und sogar sprengen können. Gerade in sozialen Bedrängnissen und Notlagen ergeben sich nicht nur Risiken, sondern auch Chancen für die Entwicklung. Hier sieht der Biografieforscher Alheit (2003) in der „Biografizität“ ein enormes menschliches Potenzial. Der Mensch sei nicht nur instrumentalisiertes Opfer gesellschaftlicher Entwicklungen, Biografizität bedeute vielmehr, dass wir auch AkteurInnen unserer Lebensgeschichte sind. Biografische Bildungsprozesse sollten daher als normale menschliche Aufgaben und Ressourcen in postmodernen Gesellschaften betrachtet werden. Auch wenn Menschen bei ihrer Lebensgestaltung Unterstützung brauchen, sollte die damit verbundene Biografiearbeit nicht pathologisiert und in den Therapiebereich abgeschoben werden.

1.2 Formen der Biografiearbeit

Aus solchen Überlegungen heraus sind verschiedene Methoden der Biografiearbeit entstanden, bei denen es darum geht, subjektive Sinnstrukturen zu erkennen und zu verstehen, um die Biografie als bedeutende Ressource zu erschließen. In psychosozialen Arbeitsfeldern, in denen in der Regel die Aufmerksamkeit auf die aktuelle Problemlage gerichtet ist und nicht auf die Person, wurde der Wert einer biografischen Orientierung erkannt, welche Interesse und Wertschätzung für das Individuum mit sich bringt und rasch eine besondere Nähe in Beziehungen herstellen kann.

Zunächst wurden die in der Biografieforschung angewendeten qualitativen Methoden, wie narrative Interviews, die Analyse von Schriftstücken wie Briefen und Tagebüchern, aber auch die Auswertung von Dokumenten, Filmen, Gegenständen etc. für pädagogische Zwecke adaptiert. Inzwischen gibt es eine unüberschaubare Flut von Publikationen über die Biografiearbeit mit unterschiedlichen Zielgruppen (einen raschen Überblick ermöglichen Gudjons et al. 2008; Hanses 2004, 2010; McGoldrick et al. 2009; Miethel 2011; Schulz 2008).

Biografiearbeit ermöglicht es, fragmentierte Biografien gemeinsam mit KlientInnen zu rekonstruieren, wobei unter Umständen „verloren gegangene Beziehungen“ (besonders bei Heimkindern und lang hospitalisierten KlientInnen) wieder hergestellt werden können. Die Ausbildung eines „biografischen Ohrs“ (Völzke 1997) befähigt Fachkräfte zur gemeinsamen Arbeit am Lebensentwurf der KlientInnen, wobei individuelle Problemlagen in ihrem lebensgeschichtlichen Hintergrund sowie im Kontext kultureller und politischer Einflüsse der Zeit verstanden werden können. Biografische Methoden können auch Beziehung, Solidarisierung und gegenseitiges Verstehen fördern, indem die einzelnen vor ihren biografischen und kulturellen Hintergründen in einem neuen Licht erscheinen.

Die organisatorischen Abläufe und Vorgaben in Einrichtungen können dahin gehend kritisch reflektiert werden, wie diese in Biografien eingreifen, Form und Inhalt der Biografie gewissermaßen „zwingend“ voraussetzen und wie diese zur Kohärenz oder Fragmentierung von Biografien beitragen. Die explizite Berücksichtigung biografisch relevanter Einrichtungsgegenstände und Rituale kann das Wohlbefinden (z.B. von Personen mit Demenzerkrankungen) in stationären Einrichtungen entscheidend beeinflussen. Datenmaterial, das aufgrund von Biografiearbeit gewonnen wird, kann überhaupt dazu verwendet werden, die vorhandene Praxis zu verbessern (z.B. biografisches Material von Pflegekindern über deren Erfahrungen mit behördlicher Intervention).

Als Techniken der Biografiearbeit eignen sich:

- das narrative biografische Interview (Stichwort: heilendes Erzählen),
- der Einsatz von kreativen Medien (Malen, Schreiben, Gesang, Basteln, Theater), um Lebensereignisse und Verläufe darzustellen, z.B. Genogrammarbeit, Gestaltung von Lebensbüchern, Nachvollziehen des Wohnortwechsels auf Landkarten, Töpfern einer Familienskulptur, Visualisierung der Lebenslinie (Lebenspanorama) etc.,
- das gemeinsame Aufsuchen von Lebensstationen und wichtigen Personen mit den KlientInnen,
- die konsequente Dokumentation der biografischen Stationen (Sammeln von Fotos) für Kinder in voller Erziehung, Herstellen von geeigneten Materialien (Babybuch, Elternbriefe), um Kindern die Nachvollziehbarkeit ihrer Biografie zu erhalten,
- die Einrichtung von „Erzählcafés“, „Erzählwerkstätten“, deren Ergebnisse oftmals in gemeinsamen Publikationen auch öffentlichkeitswirksam werden,
- Gruppenangebote, in denen Impulse für den Austausch von biografischen Erzählungen gegeben werden, z.B. Austausch über die Ernährungsgewohnheiten in der Herkunftsfamilie, über den Umgang mit

Arbeit, Geld, Sauberkeit, Männlichkeit/Weiblichkeit, Sexualität und wie sich dieser Umgang bis heute verändert hat, welche Lebensstationen dafür wichtig waren, sowie Austausch über die Berufsbiografie, Vorstellen der wichtigen PartnerInnen, der Kinder etc.

In der sozialpädagogischen Biografiearbeit wird betont, dass es sich dabei um kein psychotherapeutisches Beziehungsangebot handelt, selbst wenn sich manche Techniken gleichen. Es besteht hier nicht der Anspruch, intrapsychische Strukturen zu verändern, sondern es ist das Ziel der Biografiearbeit, die inter- und intrapersonliche Bedeutung der Biografie als Ressource zu erschließen.

Dennoch muss auch in diesem Bereich darauf geachtet werden, dass manche Erinnerung retraumatisierend sein kann, wenn sie wieder erlebt wird, und dass viele KlientInnen die Nähe, die bei dieser Arbeit entstehen kann, aufgrund vieler traumatisierender Beziehungen in der Vorgeschichte abwehren müssen. Damit soll nicht gesagt werden, dass traumatisierte Personen für die Biografiearbeit nicht geeignet wären, im Gegenteil. Es kann nämlich auch in außertherapeutischen Kontexten durchaus hilfreich sein, die Biografie wenigstens rund um die traumatischen Erfahrungen zu erhehlen, jede Rückgewinnung von Puzzleteilen der Biografie ist dabei hilfreich. Menschen mit Traumafolgestörungen leiden nicht nur am unkontrollierten Abruf von Erinnerungen (Intrusionen), sondern oft auch an reduzierter Erinnerungsfähigkeit für ganze Lebensabschnitte, in denen sich das Trauma ereignet hat (Knavelsrud/Kuwert 2013). Eine wesentliche Voraussetzung für jede Biografiearbeit ist jedoch, dass die KlientInnen sich in der professionellen Beziehung sicher sein können.

1.3 Psychotherapeutische Biografiearbeit

Biografie ist niemals nur vergangenheitsorientiert, sie bezieht sich implizit immer auf die gesamte Lebensspanne, die mit dem vorgeburtlichen Leben beginnt und über den Tod hinaus reicht. Biografie wird im Jetzt erlebt und mit Blick auf die Zukunft konstruiert. Insofern enthalten alle psychotherapeutischen Richtungen biografische Methoden. Die Psychoanalyse deutet in den Erzählungen von PatientInnen unbewusste Konflikte (Boothe 2011); die Logotherapie versucht, alle Phasen der Autobiografie auf ihren geistigen Sinn hin abzutasten (Lukas 2010); behavioral-kognitive Verfahren regen dazu an, biografisch erlernte Handlungs- und Verhaltensmuster durch neue zu erweitern; humanistische Verfahren bearbeiten biografisch-bedingte Ängste über die Aktivierung des aktuellen Erlebens im therapeutischen Kontakt; systemische Ansätze wirken über die Verstörung von Kommuni-

kationsmustern, insbesondere die Familienrekonstruktion (Kaufmann 1990) ermöglicht die Bearbeitung problematischer Familiengeschichten; systemisch-lösungsfokussierte Ansätze greifen direkt in die biografische Erzählung ein, indem sie zukunftsorientiert Probleme von der Lösungsstrance her angehen (Sparrer 2001).

2. Biografie, Identität und Erfahrung als Narrativ

Menschen werden von ihren Lebenserfahrungen geformt. Prägende Lebensereignisse korrespondieren mit Lebensentscheidungen, die ohne diese nicht getroffen worden wären. Krisen bilden oft radikale Wendepunkte im Lebenslauf. In der Psychotherapie, die häufig in solchen Krisen aufgesucht wird, sind wir dann mit der Lebensgeschichte beschäftigt, wenn es darum geht, neue anschlussfähige Bewältigungsstrategien zu entwickeln. Ist – etwa im Kontext einer Persönlichkeitsstörung – die Arbeit an der Persönlichkeitsstruktur indiziert, sind in der Regel komplexe traumatische Belastungen in der Vorgeschichte aufzuarbeiten und in die Lebensgeschichte zu integrieren. Symptome können meist im Licht einer problematischen Lebensgeschichte verstanden werden, in der sich die Person entwickelt hat. Wenn auch die Wege dorthin sehr unterschiedlich sind, wird dennoch schulenübergreifend die Auffassung geteilt, dass Menschen durch psychosoziale Hilfe die Fähigkeit entwickeln, mit ihren Gefühlen und Erfahrungen besser zurechtzukommen, d.h., sie zu verstehen, zu akzeptieren und zu regulieren. Insofern sind die Zusammenhänge zwischen Erfahrung, Biografie und Identität aus der Perspektive der Psychotherapie oder Beratung offensichtlich. Mit einem narrationsanalytischen Zugang werden jedoch die Möglichkeiten des Verstehens dieser Zusammenhänge noch erweitert.

Die Erzähltheorie beschäftigt sich mit der sinnbildenden Bedeutung des Erzählens von Geschichten (vgl. Nünning 2010; Polkinghorne 1998). Sie geht davon aus, dass nicht nur Erzählungen, sondern Erfahrungen generell narrativ strukturiert sind. Denn Ereignisse, wie sie sich im Leben zutragen, blieben ohne diese narrative Strukturierung lediglich unverbundene Ereignisse. Erst durch die narrative Konstruktion werden sie als bedeutungsvoll erfahren bzw. umgekehrt, Erleben kann nur erfahren werden, indem es in Form einer Geschichte symbolisiert wird. Daraus ergibt sich, dass viele Ereignisse ablaufen, ohne dass wir sie in diesem Sinn „erfahren“. Denn die Erzählbarkeit – und damit auch das Machen von Erfahrungen – wird dadurch angeregt, dass etwas Besonderes geschieht, etwas vom üblichen Ablauf der Dinge abweicht, uns etwas besonders freut oder unzufrieden macht (vgl. Bruner 1998, S. 60).