

Sinnstiftendes Erinnern¹

Aus der eigenen Geschichte Kraft schöpfen

Ansgar Röhrbein

Zusammenfassung

*Der vorliegende Beitrag beschreibt die unterschiedlichen Möglichkeiten des biografischen Arbeitens mit Klient*innen unterschiedlichen Alters und fokussiert dabei besonders auf ressourcen- und lösungsorientierte Vorgehensweisen, die dabei helfen, den Glauben an sich und seine persönlichen Stärken zu festigen. Beispielhaft werden drei methodische Zugänge konkreter erläutert, die das Gegenüber in der Suche nach eigenen Schätzen im Lebenslauf anregen und die bewusste Erinnerung daran unterstützen.*

Wir schreiben das Jahr 2020 und es ist Karfreitag, der 10. April, mein Geburtstag. Heute werde ich 55 Jahre alt. Mitten im Leben. Unser jüngster Sohn hat mir mit seiner Liebsten zusammen eine Tasse vorbeigebracht, auf der steht: „Noch besser, als Dich zum Papa zu haben ist, dass unser Kind Dich als Opa hat. Wir haben Dich lieb.“ Wow, unglaublich, ich werde Opa. Das ist der Hammer! Umarmung geht nicht, wir halten den Abstand. Jetzt erst recht. Unsere Tochter hat am letzten Samstag, unter Ausschluss von Verwandtschaft und Öffentlichkeit, ihren Liebsten geheiratet. Ohne uns. Zum Glück gibt es Videotelefonie, so dass wir irgendwie doch ein wenig mit dabei sein konnten. Die beiden haben das Beste daraus gemacht!

Als neuntes Enkelkind meiner Großeltern Hildegard (geb. 1910) und Arthur Röhrbein (geb. 1898) und fünftes Enkelkind meiner Großeltern Katharina (geb. 1909) und Wilhelm Kobs (geb. 1907) kann ich insgesamt auf 14 Cousinen und fünf Cousins väterlicherseits sowie sechs Cousinen und vier Cousins mütterlicherseits zählen. Im Oktober wollen wir endlich wieder ein Treffen mit meinen Cousins und Cousinen väterlicherseits in Berlin, der Heimat unserer Mütter und Väter, veranstalten. Doch wird das gehen? Wir wissen es nicht. Es sind halt außergewöhnliche Zeiten unter dem Einfluss von Corona. Auf der anderen Seite gibt es natürlich auch Entwicklungen, die wertvoll sind, wie neue Formen von Nachbarschaftshilfe, Zeichen von Solidarität und Menschlichkeit, der Ausbau von digitalen Kommunikations- und Lernformaten, die Möglichkeit von Homeoffice und gelingende Videokonferenzen, ohne Anfahrtswege und Spritverbrauch.

1) Der Artikel basiert auf dem bei Carl-Auer 2019 erschienenen Buch „Und das ist noch nicht alles – Systemische Biografiearbeit“ und verwendet diverse Abbildungen und Passagen mit freundlicher Genehmigung des Verlages.

Wie werden wir wohl in ein paar Jahren über diese Zeit sprechen? Welchen Einfluss wird das alles auf unsere biografischen Wege genommen haben? Welche Stärken sind dadurch bei wem hervorgetreten? Wer ist über sich hinausgewachsen und wer hatte mit der Einsamkeit zu kämpfen? Wer leidet möglicherweise darunter, einem Freund in der Krankheit nicht zur Seite gestanden zu haben oder bei einem Verlust nicht richtig Abschied genommen haben zu können, weil die Vorgaben es verboten haben? Welchen neuen Aufgaben haben wir uns in der Rückschau erfolgreich gestellt und welche Entscheidungen erwiesen sich als klug oder tragisch? Welche berührenden Momente haben wir erlebt, die es ohne Corona gar nicht gegeben hätte? An welchen Stellen haben wir Solidarität und Gemeinschaftssinn erfahren und wo Verzweiflung und Ärger? Welchen Stellenwert wird diese besondere Zeit in den Erinnerungen der Menschen wohl haben? Ich bin gespannt!

Der Wert der eigenen Biografie

Wieso erzähle ich das alles? Als Andreas Klink mich ansprach, ob ich für die Jubiläums-Ausgabe der *systema* einen Artikel zum Thema Biografiearbeit beisteuern könnte, war uns noch nicht klar, in welcher gravierenden Art und Weise sich die Rahmenbedingungen rings um uns herum ändern würden, jedoch hatten wir schon eine erste Ahnung diesbezüglich. Da ich über die Arbeit mit Menschen und ihren Biografien schreiben soll und ich davon ausgehe, dass das Mit-Erleben dieser Tage einen Einfluss auf uns als Menschen hat und weiter haben wird, macht es Sinn, diesen Bezug zum Hier und Jetzt herzustellen, weil diese Zeit Spuren hinterlassen wird. So oder so. Biografien sind geprägt durch persönliche Erfahrungen, Erlebnisse, Begegnungen, die Beziehungen zu anderen Menschen und immer auch durch gesellschaftliche Bedingungen.

Im Hinblick auf den in der Literatur beschriebenen Stellenwert von Biografien gibt Ingrid Miethe (2014, S. 13 ff.) einen guten Überblick zu den wichtigsten Aspekten, die diese ausmachen:

1. Biografien sind bedeutungsorientiert.
2. Biografien basieren auf sequenziellen Erfahrungsaufschichtungen.
3. Biografien sind subjektive Konstruktionen.
4. Biografie ist nicht statisch, sondern „work in progress“.
5. Biografie enthält immer Allgemeines und Spezielles.
6. Biografien sind Teil von Geschichte.
7. Biografien beinhalten nicht nur kognitive, sondern immer auch emotionale und körperliche Dimensionen.

Das bisher gelebte Leben und die damit verbundene gewachsene jeweils eigene Biografie haben einen wesentlichen Einfluss auf unsere Wahrnehmungen, unsere Sicht von der Welt und unsere Verortung in der Gegenwart sowie für die Gestaltung der Zukunft. War schon vor Corona in der Fachwelt von den Auswirkungen einer sogenannten VUCA-Welt (die geprägt ist durch Volatilität (Unbeständigkeit), Unsicherheit, Komplexität und Ambiguität (Mehrdeutigkeit)) die Rede (vgl. von Ameln, 2018), wodurch den Menschen der Durchblick und die Orientierung erschwert werde, so haben sich aktuell in vielen Familien und Unternehmen weitere Unsicherheiten und Herausforderungen hinzugesellt. Reichen unsere Reserven? Behalte ich meinen Arbeitsplatz? Wie lange wird es noch dauern, bis wir uns wieder „normal“ treffen können? Wie bleiben wir im Kontakt mit unseren Angestellten? Wie organisiere ich die Kinderbetreuung und das Homeoffice? Wann können die Kinder wieder in die KiTa und die Schule? Wie vermeiden wir Langeweile und einen Lagerkoller? Womit geben wir den Tagen Struktur und Sinn? Und es gäbe noch viele Fragen mehr, die hier ergänzt werden könnten. Ich lasse es mal dabei.

Nicht nur in solchen Situationen, sondern auch in vielen anderen Phasen des Lebens stellen sich Menschen häufig zentrale Fragen: Wie bleibe ich als Frau, Mann oder Divers in meinem Leben „auf Kurs“? Und im Hinblick auf die eigenen Ressourcen: Auf welche Menschen, Kompetenzen und Kräfte kann ich vertrauen? Was habe ich in meinem Rucksack, was mir bei der Gestaltung der Gegenwart und Zukunft hilfreiche Dienste leisten kann? Was sind persönliche Oasen und Energiequellen, die mir helfen in der Kraft zu bleiben?

Wofür Biografiearbeit?

Alle diese Fragen passen gut in den Kontext des biografischen Arbeitens. Eine große Stärke dieses Ansatzes ist es, sich selbst als Mensch ernst zu nehmen und unter fachlicher Begleitung in den Mittelpunkt zu stellen. Im Folgenden will ich einen kleinen Überblick dazu geben, worum es in der biografischen Arbeit geht und wofür dieses Vorgehen gut sein kann (für eine intensivere Auseinandersetzung mit den Ursprüngen und den Möglichkeiten siehe Röhrbein, 2019). In meinen Ausführungen lege ich dabei den Schwerpunkt auf ressourcenaktivierende und selbstwertstärkende Vorgehensweisen, die die Erinnerungen an Gelungenes ermöglichen, so wie es Johannes Oerding in seinem 2017 veröffentlichten Lied „Hundert Leben“ beschreibt: „Ohne unser Gestern würd ich mich heut nicht so auf morgen freuen.“ Dies zeugt von guten Gaben, schönen Erlebnissen und tragfähigen Wurzeln, die es aus meiner Sicht in der biografischen Arbeit mit Menschen zu entdecken gilt. Frei nach dem Motto: Worauf kann ich bauen, wen habe ich an meiner Seite und welche Geschichte erzähle ich mir, damit mein Leben einen guten (weiteren) Verlauf nehmen kann? Diesen Dingen nachzugehen, zu fragen, was mich ausmacht, was mich stark macht, dazu bietet die

biografische Arbeit viele Anregungen und leistet somit einen wertvollen Beitrag zur Selbsterkenntnis. „Wir müssen, um handeln zu können, verstehen, was wir wollen und tun“, schreibt der Philosoph Peter Bieri (2016, S. 35) und fokussiert damit auf die Sinn- und Wertigkeit einer fortlaufenden Selbstreflexion und Standortbestimmung.

Biografiearbeit hilft Menschen dabei, die Dinge zu sortieren und ihre eigene Position zu festigen. Sie lädt dazu ein, die eigenen Ressourcen zu erkennen und zu klären, wie diese genutzt werden können, um das künftige Leben gut oder besser gestalten zu können. Aus Sicht von Christina Hölzle dient die Biografiearbeit insbesondere „der Mobilisierung von Kraftquellen, um biografische Herausforderungen bewältigen zu können. Ressourcen können aktiviert werden über die Erinnerung an gelungene Problemlösungen/Bewältigungsstrategien und deren Übertragung auf aktuelle Herausforderungen sowie konkrete Ausgestaltung von attraktiven Lebenszielen“ (Hölzle, 2009, S. 47).

Anlässe und Kontexte

Ich habe schon sehr früh gemerkt, dass es sehr wertvoll ist, sich mit Biografien auseinanderzusetzen. Sei es in der Erwachsenenbildung, der Familienberatung oder der Berufsorientierung und Karriereplanung. Die Schwerpunkte und Anliegen variieren dabei. So erleben sich Kinder und Jugendliche in Pflege- und Adoptivfamilien oder in Einrichtungen der stationären Jugendhilfe häufig mit einem negativen Selbstbild konfrontiert, das durch die Erfahrung „des Scheiterns“ in der eigenen Familie geprägt bzw. ausgelöst wurde. Menschen mit Behinderungen und ältere Menschen stehen möglicherweise vor der Herausforderung, sich mit einem neuen Lebensort zu arrangieren und ihr Leben neu zu ordnen. Frauen und Männer suchen eine Beratung auf, weil sie „noch immer“ unter bestimmten „Altlasten“ (aus ihrer Familie) leiden und nicht wissen, wie sie damit umgehen sollen. Alles denkbare Anlässe und Lebensphasen, die Menschen dazu bringen, für sich nach Unterstützung zu suchen. Darüber hinaus gibt es allerdings auch Bereiche, in denen sogar „präventiv“ biografisch gearbeitet wird. So hat sich in vielen Kindertagesstätten dieses Vorgehen als Portfolioarbeit fest etabliert (vgl.: <https://www.kindergarten-portfolio.de> (Zugriff: 20.05.2020)) und auch in der Schule werden gerne Lebensbücher zur eigenen Standortbestimmung und Stärkung des Selbstbewusstseins eingesetzt (vgl. Morgenstern, 2011). In diesem Zusammenhang verweisen Christina Krause und Rüdiger-Felix Lorenz darauf, dass die folgenden Bedingungen einen günstigen Wachstumsprozess ermöglichen: „Das Selbstwertgefühl entsteht aus dem Erleben von Angenommen werden, von Kompetenz, von Partizipation und von Anerkennung.“ (Krause u. Lorenz, 2009, S. 51). In der biografischen Arbeit geht es somit insbesondere um die (Re-)Aktivierung von Ressourcen und Kraftquellen. Wie und wodurch gelingt es uns gemeinsam, dass wir Belege für diese Kategorien finden, diese würdigen und in unser Selbstbild integrieren?

Wenn wir einen Blick darauf werfen, was genau insbesondere unter Ressourcen zu verstehen ist, bietet uns die differenzierte Aufstellung des Soziologen Norbert Herriger einen guten Überblick dazu (Herriger, 2006, S. 3):

„Unter Ressourcen wollen wir somit jene positiven Personenpotenziale („personale Ressourcen“) und Umweltpotenziale („soziale Ressourcen“) verstehen, die von der Person

- 1) zur Befriedigung ihrer Grundbedürfnisse,
- 2) zur Bewältigung altersspezifischer Entwicklungsaufgaben,
- 3) zur gelingenden Bearbeitung von belastenden Alltagsanforderungen,
- 4) zur Realisierung von langfristigen Identitätszielen genutzt werden können und damit zur Sicherung ihrer psychischen Integrität, zur Kontrolle von Selbst und Umwelt sowie zu einem umfassenden biopsychosozialen Wohlbefinden beitragen.“

Was hilft bei der Schatzsuche?

In diesem Zusammenhang spreche ich daher gerne von einer Schatzsuche. In diesem Prozess ist es für mich selbstverständlich, dass ich – egal, ob ich mit einem Kind in einer Wohngruppe arbeite oder mit einem Vater in der Karriereplanung oder einer Frau auf der Suche nach den haltgebenden Werten in ihrer Familie – immer mit großem Respekt vor der erlebten Geschichte und der wahrgenommenen Wirklichkeit des Lebens meines Gegenübers an den Prozess herantrete. Das systemische Denken in Zusammenhängen und Wechselwirkungen sowie die lösungs- und die ressourcenorientierte Ausrichtung der Biografiearbeit ermöglichen das (Wieder-)Finden von „guten Dritten“, eigenen Stärken und aufbauenden Worten. In der Zusammenarbeit stelle ich mich als Berater und Coach mit meiner (Lebens-)Erfahrung zur Verfügung, stelle Fragen und rahme das Gespräch. Die fragende Grundhaltung ist dabei elementar, um mein Gegenüber zur Reflexion anzuregen. Mein Motto „Fragen ist besser als Sagen“ hat sich vielfach bewährt. Selbstverständlich orientiere ich mich dabei immer an den Themen und Anliegen meines Gegenübers und handle nur nach Auftrag! Für die Klient*innen ist es für die gelingende Planung und Gestaltung des Prozesses eine wesentliche Grundlage, sich der eigenen tragenden Aspekte des gewordenen Lebens bewusster zu werden. Carmen Beilfuß hat die einzelnen Etappen und den Beratungs-Prozess im Ganzen mit einer Reise verglichen, dem ich viel abgewinnen kann.

„Ein Gespräch ist daher immer eine Reise durch das Leben des Klienten.

- Die Reise beginnt in der Gegenwart,
- lädt ein, die Chancen für die unmittelbare Verbesserung des Lebens zu prüfen,
- bedient sich der umfangreichen Lebenserfahrung des Klienten und
- setzt diese immer in Relation zu einer weitreichenden Entwicklungsperspektive – einer Art Panoramablick auf das Leben“ (zit. aus Kindl-Beilfuß, 2012, S. 21).

Wie die nachfolgende Grafik zeigt (Abb. 1), geht es in der biografischen Rückschau um ein reflektierendes Verstehen und die Entwicklung eines Bewusstseins dafür, was ich alles habe und kann, damit ich mir in Bezug auf die Vorausschau meiner Kompetenzen und (neuen) Möglichkeiten (noch) sicherer werde.

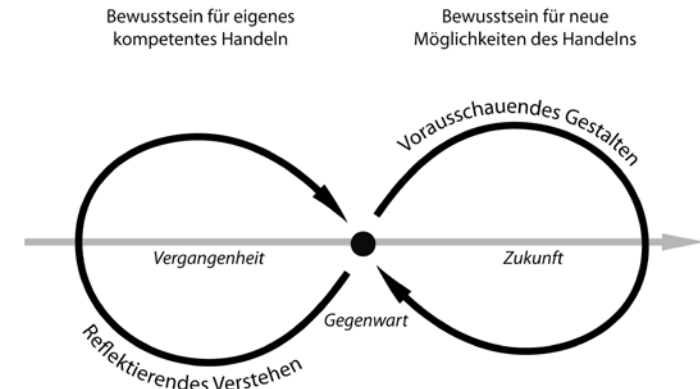


Abbildung 1: Verknüpfen zwischen Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft als Entwicklungsweg (aus Kindl-Beilfuß, 2012, S. 21)

Insbesondere bei jenen Geschichten, die für die Beteiligten noch eine empfundene Last darstellen, bietet die systemische Biografiearbeit eine gute Möglichkeit, die Perspektive zu erweitern und weitere Erlebnis- und Erfahrungsstränge in den Blick zu nehmen, die über die bisherige Erzählkultur hinausgehen. Schließlich handelt es „sich bei Narrationen um eine grundlegende Art und Weise der subjektiven Konstruktion von Wirklichkeit“ (Marotzki u. Tiefel, 2005, S. 137). Wird der „Erzählfaden“ des eigenen Lebens jedoch von Problemen beherrscht, „ist es so, als ob das Leben eines Menschen – seine Identität – zum Problem geworden wäre. Dies wird noch verschlimmert, wenn andere im Leben dieses Menschen die negative Erzähllinie permanent verstärken“ (Denborough, 2017, S. 33). In diesem Sinne kann sich im Dialog mit dem Menschen das Entwickeln einer „narrativen Ergänzung“ lohnen. Wir können zwar die Vergangenheit nicht ungeschehen machen, jedoch andere Facetten der Vergangenheit in den Blick nehmen, die vorher weniger im Fokus waren und ebenfalls zur Lebensgeschichte gehören. Dadurch kommen möglicherweise zusätzliche stärkende Erzählstränge hinzu: Ich bin nicht nur ein „ungeliebtes“ oder „abgewiesenes“ Kind, sondern auch ein Kind, das früh „viele Freunde hatte“, „gerne in der Natur Zeit

verbrachte und dort tolle Dinge erlebte“ oder „heute stolz auf sich sein kann, weil es ohne große Unterstützung aus der Familie seinen Weg gefunden hat“ (Röhrbein, 2019, S. 56).

In diesem Prozess, in dem (zum Teil verborgene) Schätze identifiziert und geborgen werden sollen, hilft es aus meiner Sicht, neben einem gut gefüllten Methodenkoffer sowie einem „Sack voller Fragen“ auch auf eine umfangreiche Materialsammlung zurückgreifen zu können, denn sie erleichtert die Arbeit in vielerlei Hinsicht:

- Die Vielfalt führt zu mehr Wahlmöglichkeiten und Inspirationsquellen.
- Die unterschiedlichen Symbole ermöglichen den Zugang zu unbewussten Welten.
- In den Materialien können perfekte Momente eingefangen und „geankert“ werden.

Daher bin ich in den letzten Jahren immer mehr zum „Jäger und Sammler“ geworden. Meine Schatzkiste aus Aluminium beherbergt zahlreiche Symbole, Figuren, Siku-Autos, Postkarten, Bildkarten, Seile, Gewürze und vieles mehr (vgl. Abb. 2). Wesentliche Zielset-



Abbildung 2: Materialsammlung zur Biografiearbeit

zung bei der Verwendung all dieser Gegenstände ist es, die Suche nach Schätzen in der Biografie der Klient*innen „mit allen Sinnen“ zu erleichtern.

Ein kleiner Einblick in meinen Handlungskoffer

Ausgehend von der Erstellung eines Genogramms und einer Zeitleiste, die mir einen ersten Überblick ermöglichen, nutze ich in der weiteren Biografiearbeit eine große Zahl unterschiedlichster methodischer Vorgehensweisen (vgl. Eickhorst u. Röhrbein, 2019, Röhrbein, 2019), von denen ich Ihnen nun drei etwas konkreter vorstellen möchte.

Wenn ich daran denke, dann ...

Eine meiner liebsten Varianten ist zugleich auch eine der simpelsten. Hierbei handelt es sich um eine kleine Zwischenbilanz mit minimalem Aufwand. Das Kind, die Jugendliche, die Mutter, der Vater etc. wird dazu eingeladen, eine Figur für sich auf ein Blatt, den Flipchartblock, das Whiteboard etc. aufzumalen (vgl. Abb. 3). In einem zweiten Schritt geht es dann in Bezug auf eine bestimmte Situation darum, einzelne Kategorien mit Antworten zu ergänzen: „... dann geht mir durch den Kopf ...“, „... hängt mein Herz an ...“, „... kann ich

Wenn ich an meine Familie, meine Eltern, meinen Beruf ...
denke, dann ...

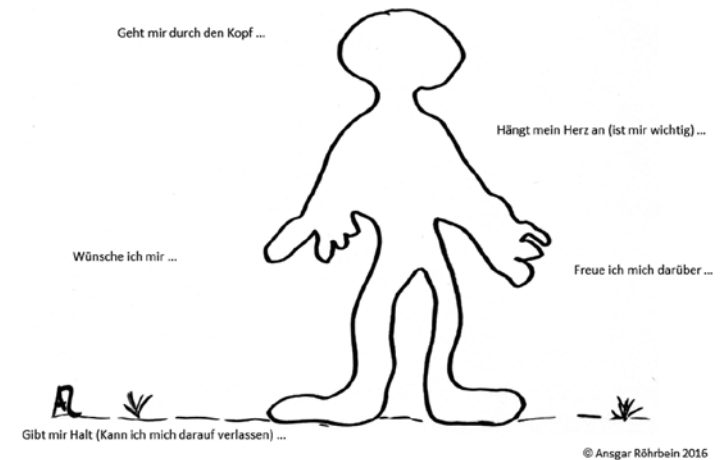


Abbildung 3: Wenn ich an ... denke, dann ...

darauf bauen ...“, „... wünsche ich mir ...“, „... freue ich mich darüber ...“, „... gibt mir Halt ...“ usw. Die Kategorien können so gebildet werden, dass sie dem Gegenüber am ehesten nützen.

Denkbar sind zum Beispiel Situationen wie: „Wenn ich daran denke, dass ich Vater werde, dann ...“, „Wenn ich an meinen Beruf denke, ...“, „Wenn ich an deine und meine Eltern denke, ...“, „Wenn ich an meine neue Wohngruppe denke, ...“, „Wenn ich an den bevorstehenden Umzug denke, ...“ u. v. m.

In der Arbeit mit einer 17-jährigen Klientin, die seit vielen Jahren in Verwandtschaftspflege lebt und in ihrer Ursprungsfamilie emotionale Gewalt und Vernachlässigung erlebt hat, benennt diese in Bezug auf die Themenstellung *„Wenn ich auf meine aktuelle Situation blicke, dann ...“*

... geht mir durch den Kopf ... „welche Entscheidung die richtige ist? Was verletzt Menschen und was tut ihnen gut? Wie gehe ich mit beiden Seiten um?“

... kann ich gut ... „... mich für andere einsetzen und stark machen. Die Folgen meines Handelns erkennen. Meine mündliche Beteiligung in der Schule liegt zwischen eins und zwei. Ich weiß, was ich nicht will. Ich kann mich einfühlen bzw. empathisch sein. Ich schätze meine Möglichkeiten realistisch ein. Ich bin gewissenhaft und anpassungsfähig. Ich bin für andere da.“

Hängt mein Herz an ... „... zu zeigen, was ich kann. Meiner Schwester und meinem Bruder. Meiner besten Freundin. Möchte ich etwas erreichen und nicht wie die anderen enden“.

Wünsche ich mir ... „... die Fähigkeit, mich mehr um mich selbst zu kümmern. Meine Bedürfnisse ernster zu nehmen. Meine Gedanken schriftlich ausdrücken zu können.“

Gibt mir Halt ... „Meine Freunde, mein Bruder, meine kleine Schwester, Sport, Musik, die Hunde, meine Pflegeeltern, die Schule (Tagesstruktur), das Saufen.“

Die Landkarte der Lieblingsorte

Eine weitere hilfreiche Methode ist die Landkarte der Lieblingsorte. Hier geht es im Wesentlichen darum, dass wichtige Orte, Menschen, Oasen und Kraftquellen identifiziert und visualisiert werden. Wichtig ist dabei insbesondere, dass die Erinnerungen durch das Aufzeichnen und Beschriften in eine „Form gegossen werden“, die immer wieder angeschaut und genutzt werden kann, wenn ich mal drohe „vom Kurs abzukommen“.

Eine Einladung zu diesem Vorgehen, kann dann wie folgt aussehen:

„Ich lade Sie nun ein, mit mir eine kleine Zeitreise zu unternehmen (zurück zu ...) ... Dabei wird es ausschließlich darum gehen, welche guten Erinnerungen Sie an bestimmte Stationen, Plätze und Orte etc. besitzen. Beim letzten Mal haben wir uns ja bereits mit den wichtigsten Menschen beschäftigt, die Ihnen gutgetan und die Sie gestärkt haben. Dabei haben Sie mir auch schon ein wenig darüber erzählt, dass ...

Wenn Sie nun eine Landkarte Ihrer Lieblingsorte und Oasen aus Kindheit, Jugend, Verliebtheitsphase, der Zeit der Familiengründung usw. anlegen, welche Orte (und Personen) kommen dann in jedem Fall auf diese Karte? Überlegen Sie in Ruhe ... Wichtig ist, dass Sie so malen, wie es zu Ihnen passt ... abstrakt, konkret – wie Sie wollen und können ... ich stelle Ihnen noch ein paar Fragen, um Ihre Erinnerung anzuregen ...“ (Röhrbein, 2019, S. 91).

Sie merken schon, dass diese Variante bereits etwas Vorlauf braucht, damit die Klient*innen in Kontakt mit sich und ihrer Biografie und damit ein wenig „in ihrem eigenen Film“ sind. Wichtig ist es, den Menschen für ihre Erinnerungen genügend Zeit und weitere Anregungen zur Verfügung zu stellen. Mögliche Fragen können dann lauten:

- „Welche Wege sind Sie in Ihrem Ort am liebsten entlanggeschlendert? In welchem Geschäft oder bei welchem Nachbarn haben Sie schon mal einen Keks oder ein Stück Wurst „abstauben“ können? Worüber haben Sie sich am meisten gefreut? Vor welchem Schaufenster konnten Sie sich minutenlang aufhalten und staunend die Dinge betrachten? Auf welcher Treppe oder Mauer haben Sie gerne gesessen und die Welt um Sie herum beobachtet?“
- Welche Strecke haben Sie im Wald oder auf dem Feld am meisten geliebt? Wo konnten Sie am Bach spielen, plantschen oder Staudämme bauen? Welche Lichtung oder Wiese haben Sie in ausgesprochen guter Erinnerung? Welchen Bauern oder Förster haben Sie zwischendurch schon einmal durch Ihre Aktionen auf die Palme gebracht, und wie konnten Sie ihn besänftigen?“
- In welchem Baum sind Sie am liebsten geklettert oder haben Sie ein Baumhaus gebaut? Was war dabei Ihre höchste Stelle, die Sie erklommen haben? Und welcher Baum hat Ihnen Trost oder Schatten gespendet? In welchem Baum haben Sie sich mit Ihrer/Ihrem Liebsten durch eine Schnitzerei verewigt? Wo steht er? Welcher Baum oder „geheime“ Ort war stets ein beliebter Treffpunkt für Sie und Ihre Bande, wo Erwachsene tabu waren? Von welchem Felsen oder Hochstand hatten Sie einen guten Überblick?“

- Welcher Platz hat Ihnen in der Schule oder auf dem Schulhof am besten gefallen? Was konnten Sie dort erleben? Wer hat diesen Ort außer Ihnen ebenfalls gerne aufgesucht? Welche schönen Ideen haben sich daraus ergeben? Wodurch konnten Sie dem Schulalltag ein wenig entfliehen? Welche Schaukel, Wippe, Rutsche oder Turnstange ist Ihnen in guter Erinnerung? Wo war für Sie der beste Platz zum Spielen oder Sandburgen-Bauen?
- Welches Möbel- oder Kleidungsstück hat Ihnen stets Geborgenheit geschenkt und gerne Ihre Tränen aufgenommen, bis es Ihnen wieder gut ging? An welchem Ort im Haus haben Sie es sich am liebsten gemütlich gemacht und vielleicht auch mal eine „Bude“ mit Kissen und Decken gebaut? Von welchem Ort aus konnten Sie heimlich mit Radio hören oder Fernsehen schauen, ohne dass Ihre Eltern oder Oma und Opa es mitbekommen haben? Was waren überhaupt gute Orte für „verbotene“ Spiele und riskante Abenteuer?
- Auf welchem (Markt-)Platz haben Sie sich gerne und häufig aufgehalten und z. B. ein Eis gegessen oder einen Kaffee genossen? Auf welchem Platz hat das Spielen am meisten Spaß gemacht? Wo wurde es später romantisch? Welcher Platz hat von allen Plätzen, auf denen Sie je gewesen sind, einen besonders bleibenden Eindruck bei Ihnen hinterlassen? Wodurch? Was ist die besondere Geschichte dazu?
- Welche imaginären Welten haben Sie sich geschaffen, in die Sie sich zurückziehen konnten und die Ihnen Geborgenheit geschenkt haben? Welche dieser Welten hat bis heute Bestand und unterstützt Sie in herausfordernden Situationen? Welche Menschen holen Sie sich aus der Ferne (telefonisch) an Ihre Seite, wenn Sie Hilfe benötigen?
- Welche Ausflüge sind Ihnen in guter Erinnerung? Wo haben Sie mit Ihrer Mutter, Ihrem Vater, Ihren Geschwistern oder Freunden gerne gezeltet bzw. übernachtet? Was waren Ihre liebsten Urlaubsziele? Welches dieser Ziele ist möglicherweise zu einer zweiten Heimat für Sie geworden, und wodurch ist es dazu gekommen? Welches sind die besonderen Merkmale dieses Ortes und welche Menschen warten dort auf Sie?“ (ebd., S. 93 f.).

Wie eine solche Landkarte im Ergebnis aussehen kann, zeigt die Karte von Julia Piel, die sie im Rahmen eines Weiterbildungsanges erstellt und mir zur Veröffentlichung überlassen hat.



Abbildung 4: Beispiel einer Landkarte der Wohlfühlorte

Der Soundtrack meines Lebens

Neben den bereits beschriebenen Zugängen ist der Einsatz von Musik eine ebenso hilfreiche wie wirkungsvolle Vorgehensweise, die Menschen mit ihren positiven Erinnerungen in Kontakt bringt. Musik fängt emotionale Situationen in besonderer Art und Weise ein, so dass es oftmals nur weniger Töne bedarf, um an diesen einen bestimmten Moment oder eine spezielle Phase erinnert zu werden. Zudem führt die Frage nach bestimmten Stücken und Titeln häufig zu einer gewinnbringenden Suchbewegung, da nicht alle Menschen die Titel ihrer Lieblingssongs gleich parat haben. Die Suche nach diesen Titeln führt damit nicht selten zu weiteren hilfreichen Erkenntnissen, die sozusagen als „Nebenprodukt“ zustande kommen.

Entlang einer bereits vorliegenden Zeitleiste können dann die folgenden Fragen als Einstieg dienen:



Abbildung 5: Eine Auswahl von unterschiedlichen Singles, LPs und CDs

- Wenn du an deine bisherigen Stationen und Lebensphasen denkst, welche Lieder und Musikstücke fallen dir ein, die einen besonderen Platz in deiner Erinnerung haben? Aus welchen guten Gründen sind dir gerade diese Lieder in Erinnerung geblieben?
- Wann hat dich welcher dieser Titel in deinem Leben liebevoll begleitet? Mit welchem guten Effekt?
- Welche Songs gibt es darüber hinaus, die dir bei genauerer Überlegung zu verschiedenen Phasen und Momenten in deinem Leben einfallen (zum Beispiel: Gutenachtlieder, Kinderlieder, Schulzeit (Klassenfahrt), Pubertät, besondere Sportereignisse, Schulabschluss, Beruf, erste Liebe, Hochzeit, Krise, Tod etc.)?
- Um welche Songs handelt es sich dabei? Wann hast du diese zuletzt gehört und dabei gedacht „ach, das waren noch Zeiten“?
- Welche Musiktitel, Songs und Melodien gehören aus deiner Sicht in den Soundtrack deines Lebens?
- Wofür steht der jeweilige Song bzw. die Melodie? Was ist das stärkende, tröstende, aufbauende, entspannende, energiegebende ... Element?
- Mit welcher Musik motivierst du dich für neue Aufgaben oder sportliche Herausforderungen?

- Welche Musik hilft dir aus dem „Tal der Tränen“ zurück ins Leben zu finden?
- Mit welchem Titel verbindest du Sonne, Strand und Urlaubsfeeling?
- Welche Musik legst du ein für das Gefühl von Freiheit und Abenteuer?
- Welcher Song steht für dich für die intensivste Beziehungserfahrung? Welcher Titel steht für (immer wieder) „Wolke 7“?
- Welches Stück steht für ein stilvolles Scheitern und den anschließenden Wiederaufstieg?
- Welcher Titel symbolisiert für dich das pure Glück und die Freude am Leben?
- Bei welchem Song musst du direkt mitwippen und vergisst alles um dich herum?
- Und welches Musikstück fördert unwillkürlich gute Laune?
- Fassen wir zusammen: Welche Lieder und Songs gehören in die Top Ten deines Soundtracks?“ (ebd., S. 103 f.)

Wie schon bei den anderen beschriebenen Zugängen macht es auch hier Sinn, das Ergebnis in einer bestimmten Form zu sichern. Sei es auf dem Smartphone, dem Rechner, einer CD oder einem sonstigen Datenträger. Wichtig ist: Ich habe darauf Zugriff, wann immer ich dieses Hilfsmittel (als Trost, Motivation, Leistungssteigerung etc.) benötige. So entsteht mit der Zeit und dem Beratungs-Prozess tatsächlich Stück für Stück eine reale Schatzkiste mit gehaltvollen Elementen, die mir zeigen: Ich habe meinen eigenen Wert.

Zusammenfassend: Hilfreiche Aspekte für die (biografische) Arbeit mit Menschen

Das Wissen um die hilfreichen Einstellungsmerkmale und Vorgehensweisen aus den Bereichen der Resilienzforschung (vgl. z. B. Welter-Enderlin u. Hildenbrand, 2016), der Salutogenese (z. B. Krause u. Lorenz, 2009), der positiven Psychologie (Auhagen, 2004; Fredrickson, 2011) und der Systemischen Therapie (z. B. Borst 2013, Kindl-Beilfuß, 2008, von Schlippe u. Schweitzer, 2012) „lädt mich als Wegbegleiter dazu ein,

- in der Formulierung von Fragen kreativ und fantasievoll zu bleiben
- die Erfahrungen von Verbundenheit und Zugehörigkeit genauer in den Blick zu nehmen
- gezielt nach Aspekten von Widerstandsfähigkeit, Sinnhaftigkeit und Stimmigkeit zu fragen
- mit meinen Klienten in Herausforderungen Wachstumspotentiale zu entdecken
- Bilder und Situationen zu (re-)aktivieren, die in der Erfahrung des ‚als ob ich das gerade wieder erlebe‘ nachhaltige Effekte erzielen
- in Anlehnung an die bereits von Luc Combi beschriebene Affektlogik günstige atmosphärische Rahmenbedingungen herzustellen
- dem Humor als wichtigem Stil- und Heilmittel genügend Raum zu geben
- im Hinblick auf positiv besetzte Erinnerungsstücke unserer Klienten, zu geduldigen und wachsamem ‚Jägern und Sammlern‘ zu werden

- den Wert der Dankbarkeit für ein glückliches Leben wertzuschätzen
- die Achtsamkeit für die kleinen Geschenke im Alltag zu schulen“ (Röhrbein, 2019, S. 68).

Zusammengefasst ist Biografiearbeit daher für mich: Die Einladung zu einem sinnstiftenden Erinnern zur Stärkung der eigenen Handlungsfähigkeit im Hier und Jetzt, damit mein Gegenüber für die Zukunft gut aufgestellt ist. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen und Ihren Klient*innen eine erfolgreiche Schatzsuche und eine respektvolle Begegnung mit dem Leben an sich.

Literatur

- Ameln, F. v. (2018). Führung und Beratung – Kognitive Landkarten durch die Welt der Führung für Coaching, Supervision und Organisationsberatung. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Auhagen, A. E. (2004). Positive Psychologie. Anleitung zum „besseren“ Leben. Weinheim/Basel: Beltz PVU.
- Bieri, P. (2016). Wie wollen wir leben? München: dtv.
- Borst, U. (2013). Systemische Therapie. Tübingen: Psychotherapie-Verlag.
- Denborough, D. (2017). Geschichten des Lebens neu gestalten. Grundlagen und Praxis der narrativen Therapie. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Eickhorst, A., Röhrbein, A. (2019). Systemische Methoden in der Familienberatung und -therapie. Was passt in unterschiedlichen Lebensphasen und Kontexten? Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Fredrickson, B. L. (2011). Die Macht der guten Gefühle. Wie eine positive Haltung ihr Leben dauerhaft verändert. Frankfurt a. M./New York: Campus.
- Herriger, N. (2006). Ressourcendiagnostik und Ressourcenaktivierung in der Sozialen Arbeit. Unveröffentl. Manuskript. Düsseldorf. Verfügbar unter http://www.empowerment.de/materialien/material_5.html [Zugriff: 22.07.2018].
- Hölzle, C. (2009). Gegenstand und Funktion von Biografiearbeit im Kontext Sozialer Arbeit. In: Hölzle, C., Jansen, I. (Hrsg.). Ressourcenorientierte Biografiearbeit. Grundlagen – Zielgruppen – Kreative Methoden. Wiesbaden: VS Verlag, 2. Aufl. 2011, S. 31-54.
- Hölzle, C., Jansen, I. (2009). Ressourcenorientierte Biografiearbeit. Grundlagen – Zielgruppen – Kreative Methoden. Wiesbaden: VS Verlag, 2. Aufl. 2011.
- Kindl-Beilfuß, C. (2008). Fragen können wie Küsse schmecken. Systemische Fragetechniken für Anfänger und Fortgeschrittene. Heidelberg: Carl-Auer, 8. Aufl. 2018.
- Kindl-Beilfuß, C. (2012). Einladung ins Wunderland. Systemische Feedback- und Interventionstechniken. Heidelberg: Carl-Auer, 2. Aufl. 2017.
- Krause, C., Lorenz, R.-F. (2009). Was Kindern Halt gibt. Salutogenese in der Erziehung. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Marotzki, W., Tiefel, S. (2005). Biografische Arbeit als pädagogische Herausforderung. Forum Erziehungshilfen 11 (3): 134-139.

- Miethe, I. (2014). Biografiearbeit. Lehr- und Handbuch für Studium und Praxis. Weinheim/Basel: Beltz Juventa, 2. Aufl.
- Morgenstern, I. (2011). Projekt Lebensbuch. Biografiearbeit mit Jugendlichen. Mülheim a. d. Ruhr: Verlag an der Ruhr.
- Röhrbein, A. (2019). Und das ist noch nicht alles – Systemische Biografiearbeit. Heidelberg: Carl-Auer.
- Schlippe, A. v., Schweitzer, J. (2012). Lehrbuch der systemischen Therapie und Beratung, Bd. I: Das Grundlagenwissen. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Schütz, A., Hertel, J., Heindl, A. (2004). Positives Denken. In: Auhagen, A. E. (Hrsg.). Positive Psychologie. Anleitung zum „besseren Leben“. Weinheim/Basel: Beltz PVU, S. 16-32.
- Welter-Enderlin, R., Hildenbrand, B. (2016). Resilienz. Gedeihen trotz widriger Umstände. Heidelberg: Carl-Auer, 5. Aufl.

Ansgar Röhrbein, Dipl.-Pädagoge, Systemischer Therapeut und Supervisor. Er leitet das Märkische Kinderschutz-Zentrum in Lüdenscheid und arbeitet nebenberuflich als Lehrtherapeut und lehrender Supervisor für das Helm Stierlin Institut (hsi) in Heidelberg, das Institut für systemische Forschung, Therapie und Beratung (ISFT) in Magdeburg, das Institut an der Ruhr (IR) in Bochum und weitere Institutionen im deutschsprachigen Raum. Als Coach und Supervisor begleitet er zahlreiche Teams und Unternehmen. Er ist Mitglied im Väterexperten-Netz Deutschland (VEND e. V.) und Autor zahlreicher Fach-Artikel und Bücher. Privat ist er seit 1988 verheiratet und Vater von drei erwachsenen Kindern.