



Sylvia Dellemann | Teresa A. K. Kaya |
Erika Ramsauer

Praxishandbuch Biografiearbeit Online

Lebensgeschichten
digital begegnen

BELTZ JUVENTA

Sylvia Dellemann | Teresa A. K. Kaya | Erika Ramsauer
Praxishandbuch Biografiearbeit Online

Sylvia Dellemann | Teresa A. K. Kaya |
Erika Ramsauer

Praxishandbuch Biografiearbeit Online

Lebensgeschichten digital begegnen

BELTZ JUVENTA

Die Autorinnen

Sylvia Dellemann, Sozialpädagogin B. A., (Lehr-)Trainerin für Biografiearbeit, Koordinatorin im Familienrat, Systemisch Spirituelle Coachin. Ihre Schwerpunkte: Lebensgeschichten in Lebensbüchern und Biografischen Fotobüchern bewahren, bedenken, bewegen und beginnen; Workshops, Seminare, Lehrgänge und Coaching für Kinder, Jugendliche, Frauen, (Pflege-)Familien. www.OmaLotti.de

Teresa A. K. Kaya, Dr. phil., Diakoniewissenschaftlerin, (Lehr-)Trainerin für Biografiearbeit, Dozentin für Soziale Arbeit und Sozialmanagement an verschiedenen Hochschulen, Referentin, Autorin und Schriftstellerin. www.takkaya.de

Erika Ramsauer, MTD (Master in training and development), (Lehr-)Trainerin für Biografiearbeit, Heilpraktikerin für Psychotherapie und Mentorin für Logotherapie und Existenzanalyse. Sie arbeitet länderübergreifend in Deutschland und Österreich als ressourcenorientierte, freiberufliche Trainerin und Beraterin. www.erikaramsauer.de

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme.



Dieses Buch ist erhältlich als:

ISBN 978-3-7799-6774-3 Print

ISBN 978-3-7799-6775-0 E-Book (PDF)

1. Auflage 2022

© 2022 Beltz Juventa

in der Verlagsgruppe Beltz · Weinheim Basel

Werderstraße 10, 69469 Weinheim

Alle Rechte vorbehalten

Herstellung: Ulrike Poppel

Satz: text plus form, Dresden

Druck und Bindung: Beltz Grafische Betriebe, Bad Langensalza

Beltz Grafische Betriebe ist ein klimaneutrales Unternehmen (ID 15985-2104-100)

Printed in Germany

Weitere Informationen zu unseren Autor_innen und Titeln finden Sie unter: www.beltz.de

Inhalt

| | |
|---|----|
| Vorwort | 7 |
| 1 Einführung | 9 |
| 1.1 Was ist Biografiearbeit? | 9 |
| 1.2 Was ist <i>Biografiearbeit Online</i> ? | 14 |
| 1.3 Gedanken zu Diversität und Teilhabe | 16 |
| 1.4 Wegweiser durch das Buch: Der rote Faden | 17 |
| 2 Der digitale Raum als Möglichkeit der Begegnung | 21 |
| 2.1 Formen digitaler Settings | 21 |
| 2.2 Traditionelle Formate digital übersetzt | 26 |
| 2.3 Die Auswahl des passenden Settings | 29 |
| 2.4 Planungsphase und Konzeption | 31 |
| 2.5 Raumgestaltung | 31 |
| 2.6 Entfaltung im digitalen Raum | 33 |
| 2.7 Rahmenbedingungen (Netiquette, Datenschutz, technische Grundlagen) | 35 |
| 2.8 Barrierefreies Set-up | 36 |
| 3 Biografiearbeit berührt – auch online! | 39 |
| 3.1 Verbindung zu- und miteinander aufnehmen | 40 |
| 3.2 Der Einstieg: Begegnungen schaffen | 44 |
| 3.3 Kennenlernphase im Online-Meeting | 51 |
| 3.4 Es läuft: Verbindungen zu- und miteinander gestalten | 53 |
| 3.5 Pausen gut integrieren | 55 |
| 3.6 Gemeinsamer Ausklang des Online-Meetings | 57 |
| 3.7 Informell geht's auch im digitalen Raum | 60 |
| 3.8 In Kontakt bleiben | 61 |
| 4 Besonderheiten der Online-Kommunikation | 64 |
| 4.1 Technische Grundlagen | 64 |
| 4.2 Die Kommunikation zwischen Trainer*innen und Teilnehmer*innen | 66 |
| 4.3 Leichte Sprache | 68 |
| 4.4 Klassische Kommunikationsmodelle – (nicht nur) für <i>Biografiearbeit Online</i> | 69 |
| 4.5 Herausfordernden Kommunikationssituationen begegnen | 74 |

| | | |
|----------|---|------------|
| 4.6 | Selbstfürsorge als Grundlage für eine wertschätzende Kommunikationsebene | 77 |
| 4.7 | Geeignete Methoden mit Bezug zur Online-Kommunikation | 81 |
| 5 | Praxisbeispiele: <i>Biografiearbeit Online</i> konkret im Online-Meeting | 83 |
| 5.1 | Kreative Methoden im Online-Setting | 88 |
| 5.2 | Ermunternde Energizer | 98 |
| 5.3 | Kreative Methoden mit der Chatfunktion | 102 |
| 5.4 | Kurz und gut: Wohlbefinden checken | 109 |
| 5.5 | Begleitende Methoden für das Self-paced learning | 110 |
| 5.6 | Resümee ziehen durch die Evaluation | 112 |
| 5.7 | Gut, wenn man einen hat: Der Plan B | 113 |
| 6 | Schlussbetrachtung: Möglichkeiten und Grenzen im digitalen Raum | 114 |
| 6.1 | <i>Biografiearbeit Online</i> auf einen Blick | 114 |
| 6.2 | Grenzen der digitalen Begegnung | 117 |
| 6.3 | Auf den (unseren) Punkt gebracht | 118 |
| 6.4 | Zukunftsvisionen für die Biografiearbeit im digitalen Raum | 121 |
| | Danksagung | 123 |
| | Literatur | 125 |
| | Über die Illustratorin | 128 |
| | Anhang | 129 |
| | Abkürzungsverzeichnis | 129 |
| | Methodenverzeichnis | 129 |
| | Materialien für Online-Meetings | 131 |
| | Checkliste für die Planungsphase | 136 |

Vorwort

Die Idee zu diesem Praxishandbuch entstand im Zuge der gemeinsamen Vorbereitung des ersten Online-Zertifikats-Lehrganges von LebensMutig e. V. – Gesellschaft für Biografiearbeit.

Vorausgegangen waren zahlreiche Lernentwicklungsschritte in Bezug auf Möglichkeiten und Grenzen der Biografiearbeit in Online-Settings. Eine anfängliche Skepsis wich mehr und mehr einer positiv gestimmten Verwunderung über die Möglichkeiten und letztlich einer Wertschätzung der Chancen, die sich uns als Trainerinnen für Biografiearbeit bei der Gestaltung von Begegnungen im digitalen Raum aufboten.

Wir, die wir in verschiedenen Teilen Deutschlands und in Österreich verstreut leben und arbeiten, kamen letztlich erst durch den digitalen Raum für gemeinsame Online-Projekte in engeren kollegialen Kontakt. Der digitale Raum war und ist für uns ein Türöffner für eine fruchtbare Zusammenarbeit.

Wir haben das Online-Setting eben nicht (nur) als Alternative, sondern vielmehr als weiteres Angebot mit eigenem Berechtigungs-dasein schätzen gelernt. Das Format ermöglicht die Wahl seitens Anbieter*innen und Teilnehmer*innen, sich im virtuellen Raum zu begegnen, wo sonst keine Begegnung möglich wäre.

Insbesondere in Zeiten oder Lebenssituationen, in welchen analoge Begegnungen nicht möglich sind, braucht es Alternativen und zukunftstaugliche Veränderungen. Die Biografiearbeit lebt von Begegnungen der Menschen miteinander und den Begegnungen mit sich selbst. Die angeleitete Beschäftigung mit dem Lebensweg verbindet die vielfältigen und individuellen Lebensgeschichten und bringt den Dreiklang aus dem Gestern, dem Heute und dem Morgen miteinander in Einklang. Dabei schaffen diese Begegnungen immer wieder zwischenmenschliche Kontakte, die ebenfalls zu Ressourcen wachsen dürfen.

Als Trainerinnen für Biografiearbeit sehen wir uns in erster Linie als Wegbegleiterinnen und Impulsgeberinnen. Die zahlreichen, kreativen Methoden, die die Biografiearbeit bietet, lassen sich aus dem analogen Setting in den digitalen Raum übertragen, abwandeln und neu entwickeln. Im Verein LebensMutig e. V. – Gesellschaft für Biografiearbeit, dem wir angehören, entstanden Arbeitsgruppen rund um verschiedene Themen, die in dieser Art und Weise in Präsenz nie möglich gewesen wären, da wir über ganz Deutschland, Österreich, Südtirol und die Schweiz verstreut sind. Das Online-Format verband uns „länderübergreifend“ und wir wurden schon alleine durch die unterschiedlichsten Dialekte zu biografischen Themen gelenkt.

Online beinhaltet keine Zauberformel und es ist kein Ersatz für persönliche, analoge Zusammentreffen vor Ort. Für uns ist es vielmehr die konsequente Weiterentwicklung möglicher Begegnungsformen.

Wir wollen Sie mitnehmen in die Welt der digitalen Möglichkeiten und uns dort gemeinsam nach allen Seiten umsehen. Welche Herausforderungen stellen sich uns? Welche Chancen bieten sich und welche Eigenarten sind zu reflektieren? Wir wünschen uns, mit diesem Buch Leser*innen alte Perspektiven auf neue Situationen und neue Perspektiven auf alte Situationen zu ermöglichen.

Sylvia Dellemann, Teresa A. K. Kaya und Erika Ramsauer
Fulda, Heidelberg und Salzburg im Mai 2022

1 Einführung

„Ich erfinde nichts, ich entdecke neu.“
(Auguste Rodin)

Bevor wir thematisch in die *Biografiearbeit Online* in all ihrer Vielfältigkeit einsteigen, wollen wir einige grundlegende Gedanken formulieren. Dabei ist uns wichtig, unser Verständnis von Biografiearbeit allgemein darzulegen, um anschließend auf die Spezifika von *Biografiearbeit Online* eingehen zu können. Abschließend findet sich eine kurze Beschreibung der einzelnen Kapitel für einen Gesamtüberblick.

1.1 Was ist Biografiearbeit?

Biografiearbeit ist eine Form von Beschäftigung mit dem eigenen Leben. Dies gilt sowohl für Einzelpersonen als auch für Paare, Familien und sogar Firmen und Organisationen. Wichtig ist es, das (Geschäfts-)Leben in der Dreidimensionalität anzuschauen, d. h. in der Vergangenheit, in der Gegenwart und der Zukunft. Hier fließen selbstverständlich auch historische und gesellschaftliche Zusammenhänge der jeweiligen Zeit mit ein, die mehr oder weniger Einfluss auf das persönliche Leben bzw. auf die organisationale Entwicklung haben und so zu einem besseren Verständnis für gewachsene Profile beitragen können.

Was war in der Vergangenheit? Bei der Antwort auf diese zentrale Frage geht es v. a. darum, nicht bei den negativen Aspekten stehenzubleiben, sondern zu ergründen, was einen als Person, Paar, Familie oder Organisation „überleben“ oder wachsen ließ. Bei Krisen braucht es immer bestimmte persönliche Fähigkeiten und die Erarbeitung von Strategien, um diese überbrücken zu können. Diese Stärken haben wir dann in unserem ganz persönlichen Ressourcen-Rucksack, um das Leben in der Gegenwart und in der Zukunft gut gestalten zu können. Das heißt nicht, dass die negativen Dinge übersehen oder gar ausgeblendet werden. Nein, sie sind da, werden angeschaut und bestenfalls angenommen, und danach ist es Zeit, sich auf- und neu auszurichten und möglichst mit all den gelernten Aspekten weiterzugehen bzw. weiterzuarbeiten. Wenn schwierige Phasen im Rückblick angenommen und verstanden werden, können sie auch ins Gesamtbild des Lebens integriert werden.

Biografiearbeit in der Erwachsenenbildung und in vielen Arbeitsfeldern der Sozialen Arbeit ist – in Abgrenzung zur Therapie – eine ergebnisoffene Herangehensweise mit vielen bunten Methoden, die zur Auseinandersetzung mit dem eigenen Leben in all seinen Facetten dient. Dies kann sowohl unter professioneller Anleitung als auch durch den eigenen Blick auf das Leben geschehen. Biografiearbeit ist ein Stück „Ganz-Werden“, d. h. Menschen haben die Möglichkeit, durch die Arbeit am eigenen Leben evtl. einen „roten Faden“ zu entdecken und Zusammenhänge zu verstehen. Die Fragmente eines Lebens werden – wie bei einem Quilt aus verschiedenen Stoffen – aneinanderghängt. Bunt und von unterschiedlichster Qualität sind die einzelnen Kapitel des Lebens und fügen sich nach und nach zu einem Ganzen zusammen. Durch die Beschäftigung mit der eigenen Biografie können Menschen Sicherheit gewinnen und Sinn entdecken. Biografiearbeit lebt einerseits vom eigenen Erleben und andererseits von der Kommunikation, wie beispielsweise dem Erzählen. Ein Schwerpunkt der Biografiearbeit sind erzählte Lebensgeschichten. So kann z. B. ein älterer Mensch einem jungen Menschen sehr viel kostbares Wissen und Erlebtes und auf diese Weise seine Werte weitergeben. Biografiearbeit ist ein Sich-Erinnern und Geschichten-Erzählen. Dazu braucht es ein aufmerksames Gegenüber, das aktiv und wohlwollend zuhört und sich die Zeit dafür nimmt.¹ Dies gelingt nicht nur analog, sondern eben auch digital wunderbar, denn der digitale Raum bietet ausreichend Gelegenheit zum Erzählen, Zuhören und Ausprobieren.

Prinzipien der Biografiearbeit

Der Verein LebensMutig – Gesellschaft für Biografiearbeit e. V. sieht folgende Prinzipien vor²:

- Biografiearbeit ist Ressourcenarbeit.
- Erinnerung ist eine Form der Begegnung.
- Biografiearbeit ist freiwillig.
- Es besteht das Recht auf Schweigen.
- Jede individuelle Geschichte hat hier Raum (es gibt keine Themenverfehlung).
- Der/die Teilnehmer*in bestimmt die Tiefe.
- Biografiearbeit braucht Vertraulichkeit.
- Biografiearbeit hat die Dimension von Sinn und Werten im Blick.

1 Auf diesen Aspekt gehen wir in Kapitel 4 intensiv ein.

2 Die Prinzipien sind auf der Vereins-Webseite im internen Bereich veröffentlicht unter www.lebensmutig.de.

- Biografiearbeit fördert und fordert Achtsamkeit und Wertschätzung.
- Biografiearbeit ist handlungsorientiert, erfahrungsbezogen und alltagsrelevant.

In anderen Worten:

- Biografiearbeit meint die Beschäftigung eines jeden Menschen mit der eigenen Biografie, also seiner Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Sie setzt bei Ressourcen an, ist handlungsorientiert, erfahrungsbezogen und alltagsrelevant.
- Biografiearbeit richtet sich an Menschen in allen Lebensaltern und Lebensphasen und beachtet dabei die historischen, gesellschaftlichen und politischen Umwelten. Sie ist freiwillig und braucht Vertraulichkeit. Jede individuelle Geschichte hat hier Raum. Der/die Teilnehmer*in bestimmt die Tiefe der Beschäftigung mit der eigenen Biografie und hat das Recht auf Schweigen.
- Biografiearbeit stellt spezielle Methoden, Sicht- und Handlungsweisen zur Verfügung, z. B. für die Bildungsarbeit, Beratung, Therapie, Seelsorge, Pflege, u. a. Erinnern ist eine Form der Begegnung. Biografiearbeit hat die Dimension von Sinn und Werten im Blick, sie fördert und fordert Achtsamkeit und Wertschätzung.

Wir wollen diese Prinzipien um einen in unseren Augen wichtigen Punkt ergänzen: die diversitätssensible Grundhaltung, in der wir den Menschen im Rahmen von Biografiearbeit begegnen. Damit meinen wir die grundlegende Annahme, dass jeder Mensch in seinem individuellen Sosein zur Vielfalt beiträgt und diese Vielfalt für uns alle wichtig und richtig ist. Die Charta der Vielfalt zeigt die unterschiedlichen Dimensionen auf, die auch als Grundlage für Perspektiven der Biografiearbeit dienen können.³

Zudem gehen wir noch ergänzend auf die Prinzipien für den digitalen Raum ein.⁴

Die Stränge der Biografiearbeit

Der rote Faden, der gerne in der Biografiearbeit als Symbol verwendet wird, kann in unterschiedliche Fäden, die symbolisch für einzelne Stränge der Biografiearbeit⁵ stehen, aufgedröselst werden. Genauso setzt sich das Leben eines

3 Vgl. Charta der Vielfalt unter <https://www.charta-der-vielfalt.de/>.

4 Die Prinzipien der Biografiearbeit erweitert um die digitale Perspektive stellen wir in Kapitel 2 vor.

5 Vgl. Klingenberger/Ramsauer (2017), S. 12.

Menschen aus vielen Teilen und Aspekten zusammen. Diese Teile greifen teilweise ineinander über, d. h. sie haben Einfluss aufeinander.⁶

Aus diesen Strängen können viele Themen des Lebens entwickelt und bearbeitet werden, die wir hier beispielhaft für die Arbeit in analogen und digitalen Seminaren und Workshops in gekürzter Variante anführen:

- *Soziale Biografie oder Soziobiografie*: Abstammung, Familie, Beziehungen, soziales Umfeld, Lebens- und soziale Verhältnisse.
- *Kulturbioografie*: Kunst, Tanz, Theater, Literatur, Musik⁷, Traditionen und Rituale, wie z. B. Tischkultur, Mode.
- *Ökologische Biografie*: Körper, Sexualität, Gesundheit, Natur, Wohnorte, Dinge, die uns wichtig sind.
- *Mythobiografie*: Religion, Spiritualität, Werte, Weltanschauung.
- *Bildungs-, Lern- und Erwerbsbiografie*: Schulerfahrungen unterschiedlicher Art (z. B. Fahrschule oder Tanzschule), Arbeitsplätze, Berufswunsch, unbezahlte Arbeit.
- *Geschlechterbiografie*: Geschlechterrollen und Identität.
- *Persönlichkeitsbiografie*: Kognitive, emotionale und Verhaltensprägungen.

Themenfelder, die aus der Betrachtung der Stränge entstehen können, sind u. a. Biografiearbeit in aller Welt, Biografiearbeit mit Frauen/Männern, das Leben in Ost- und Westdeutschland, in der Lebensmitte, mein Glaube, Wegbegleiter*innen, mein Leben, meine Gesundheit u. v. m.

Wir empfehlen für das Format *Biografiearbeit Online* in Kleingruppen Themen mithilfe der Stränge zu finden und diese schriftlich festzuhalten. Durch das Sehen all der unterschiedlichen Ideen kommen weitere Aspekte dazu und so erweitert sich der Pool der möglichen biografischen Themen nach und nach und wird zu einem schier unerschöpflichen Schatz. Sobald Teilnehmer*innen ein Thema für sich entdeckt haben, werden sie im Alltag einen Blick für genau dieses Thema entwickeln und z. B. Zeitungsartikel, Fotos etc. dazu entdecken.

Biografische Kompetenz

Die biografische Kompetenz ist die Fähigkeit eines Menschen, die eigene Biografie aus unterschiedlichen Perspektiven zu betrachten, über sie nachzudenken, Konsequenzen zu ziehen und das Leben zu bewältigen bzw. in

6 In Kapitel 5 wird eine genauere Methode dazu beschrieben.

7 Die Methode „Musik bewegt und berührt“ ist in Kapitel 5 erläutert.

Folge die eigene Zukunft gut planen zu können. Biografisch kompetente Menschen stellen sich mutig den Herausforderungen des eigenen Lebens, ziehen immer wieder Bilanz und tarieren die eigenen Ziele unter Berücksichtigung der jeweiligen kulturellen, gesellschaftlichen und politischen Rahmenbedingungen immer wieder neu aus. Sie stellen sich den Herausforderungen des Lebens mit der grundlegenden Ausrichtung auf Ziele und Lösungen statt auf Defizite.

Selbstreflexion und Persönlichkeitsentwicklung

Ein Muss für jeden Menschen, der biografisch mit anderen Menschen arbeitet, ist die Selbstreflexion, also die eigene Biografie angeschaut, bearbeitet und ein Stück verstanden zu haben. So sind auch wir Trainer*innen uns unserer eigenen Biografie bewusst, nützen die darin liegenden Chancen und stellen uns unseren persönlichen Herausforderungen. Selbstverständlich ist für uns auch, immer wieder Zwischenbilanz zu ziehen, um dann weitere Pläne entwerfen und umsetzen zu können. Dies alles geschieht in dem Bewusstsein, dass der gesellschaftliche und politische Aspekt der Zeit, in der wir leben, einen großen Einfluss auf unser Leben hat. In der Biografiearbeit allgemein und natürlich auch in der *Biografiearbeit Online* ist es wichtig, sich mit bestimmten Themen des Lebens auseinanderzusetzen. Trainer*innen sollten sich auch den herausfordernden Themen des Lebens wie Krise, Scheitern, Sterben, Tod, Trauer etc. gestellt haben bzw. immer wieder stellen. Dies kann verhindern, dass sie in Seminaren handlungsunfähig werden, falls ein ähnliches Thema in der Gruppe auftritt und sie dadurch massiv berührt⁸ werden.

Biografiearbeit bietet auch die Möglichkeit, die einzelnen Facetten der eigenen Persönlichkeit kennen und schätzen zu lernen. Sowohl positive als auch einschränkende Prägungen aus der Ursprungsfamilie haben Einfluss auf das gesamte Leben. In der Biografiearbeit wird der Aspekt der positiven Prägungen und auch der ererbten Persönlichkeitsmerkmale in den Fokus gerückt. Je besser sich ein Mensch selbst kennt, desto besser kann er sein Leben nach den eigenen Fähigkeiten und Werten gestalten und somit ein Leben führen, das zur eigenen Persönlichkeit passt.

Biografiearbeit Online bietet hier auch viele Möglichkeiten, sich mit der eigenen Persönlichkeit auseinanderzusetzen, und das im geschützten Rahmen der eigenen vier Wände.

8 Auf diesen Aspekt gehen wir in Kapitel 3 noch näher ein.