



Herbert Gudjons
Birgit Wagener-Gudjons
Marianne Pieper

Auf meinen Spuren

Übungen zur Biografiearbeit

8., unveränderte Auflage

Gudjons / Wagener-Gudjons / Pieper
Auf meinen Spuren

Herbert Gudjons
Birgit Wagener-Gudjons
Marianne Pieper

Auf meinen Spuren

Übungen zur Biografiearbeit

8., unveränderte Auflage

Verlag Julius Klinkhardt
Bad Heilbrunn • 2020

k

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

2020.Kk. © by Julius Klinkhardt.

Das Werk ist einschließlich aller seiner Teile urheberrechtlich geschützt.

Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung
des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen,
Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Bildnachweis Umschlagseite 1: Herbert Gudjons.

Druck und Bindung: Friedrich Pustet, Regensburg.

Printed in Germany 2020.

Gedruckt auf chlorfrei gebleichtem alterungsbeständigem Papier.

ISBN 978-3-7815-2374-6

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	11
---------------------	-----------

1. Teil: Biografearbeit – Theorie, Konzept, Anwendungsbereiche

1.1 Was ist Biografearbeit? – Konzept und Anliegen	13
1.1.1 Das autobiografische Gedächtnis.....	13
1.1.2 Biografieforschung	14
1.1.3 Reflexionshilfen statt Stammtischgespräch.....	16
1.1.4 Identität und Geschichte	17
1.1.5 Deutungsmustern auf die Spur kommen	18
1.1.6 Annehmen ist mehr als verstehen	19
1.1.7 Abgrenzung Biografearbeit und Therapie	20
1.2 Warum Biografearbeit? – Begründungen und Einwände.....	22
1.2.1 Unterstützung bei der Identitätsentwicklung	22
1.2.2 Stimmen unsere Erinnerungen überhaupt?.....	24
1.2.3 Das Kind in mir – Oder: Die Notwendigkeit biografischer Selbstreflexion für Pädagogen und Psychologen.....	26
1.3 Methoden und Anwendungsbereiche	27
1.3.1 Erwachsenenbildung	27
1.3.2 Biografearbeit in der Kinder- und Jugendhilfe/Sozialpädagogik.....	30
1.3.3 Biografisches Arbeiten in der Schule	33
1.3.4 Neue Akzente in der Altenbildung	34

2. Teil: Praxis der Biografearbeit

2.1 In Gruppen arbeiten.....	37
2.2 Miteinander reden	38
2.3 Individuelle Arbeit.....	39
2.4 Hinweise zu den Übungen.....	40

3. Teil: Übungen zur Biografiearbeit

3.1 Kennen lernen. Entspannen. Lebensgeschichte im Überblick	43
3.1.1 Kennen lernen. Entspannen. Abschied	44
Mein Name 44 · Geburtstagsreihe 44 · Persönlichkeits-Collage 45 ·	
Mein Name in Bewegung 45 · Was war gelogen? 46 · Kindheitserfahrungen im Interviewspiel 47 · Ein Bild, das zu mir passt 49 · Gespräch ohne Worte 49 · Foto-»Quartett« 50 · Fotoalbum – vorgestellt 51 · Meine Erwartungen und Ziele 52 · Klagemauer 53 · Wahrnehmung – ein Spiegel 54 · Wasser teilen 54 · Tönen 55 · Abschied – ein Gedicht 56 · Wandzeitung zum Abschied 56 · Entspannung und Körperwahrnehmung 57	
3.1.2 Lebensgeschichte im Überblick	58
Lebenslinie 58 · Fotos aus der eigenen Geschichte 59 · Eine »märchenhafte« Lebensgeschichte 60 · Leben am Seil 61 · Wendepunkte 62 · Lebensalter und Fähigkeiten 63 · Lernbiografie 64 · Tagebuch 65 · Früher – Heute – Morgen 66 · Leben auf der Bühne 67 · Mein Leben in Räumen 68 · Aufschichtung von Erfahrungen 69 · Totenbett 70	
3.2 Familie.....	72
3.2.1 Beziehungen in der Familie	72
Meine Familie als Baum 72 · Familiensoziogramm 73 · Beziehungsfeld in Phasen der Kindheit 74 · Familie in Tieren 75 · Familie als Standbild 76	
3.2.2 Erziehungsstil und Interaktionsmuster	77
Rollen-Zirkel 77 · »Ich will aber noch nicht ins Bett« 78 · Dialoge schreiben 80 · Zuneigung 81 · Anerkennungsschreiben/Beschwerdebrief an die Eltern 82 · Kritik und Zurechtweisung 83 · Konflikterfahrungen mit den Eltern 84 · »Strafe muss sein« 84 · »Du wirst schon sehen, was du davon hast« 86	
3.2.3 Meine Beziehungen zu einzelnen Personen.....	87
Geschwisterreihe 87 · Vaterbild/Mutterbild 87 · Eltern-Reaktionen 88 · »Darf ich Ihnen meine Tochter/meinen Sohn vorstellen?« 89 · Meine Oma, mein Opa, Tante Luise und Onkel Hans 90 · Meine Schwester, mein Bruder 91 · Eltern auf dem Bildschirm 92 · Die erste Person meines Lebens 93 · Trennung und Abschied 94 · Dialog mit den Eltern 96 · Meine Eltern werden alt 97	
3.2.4 Normen, Werte, »Aufträge«.....	98
»Regieanweisungen« in meinem Leben 98 · »Eltern-Geplauder« 100 · Geld ausgeben 101 · Poesiealbum 102 · »Als gutes Kind muss ich...« 103 · Spruch an der Wand 104 · Antreiber 105	

3.2.5 Familien-Kultur und Familiengeschichte	107
Familienstammbaum 107 · »Arm, aber sauber...« 108 · Umgang mit Zeit 109 · Belesene Leute oder: Lesen bildet 110 · »Kleider machen Leute« 111 · Ferien 112 · Ess-Kultur 113 · Musik, was sie bedeutete 114 · Feste 115 · »Spinat ist gesund« 116 · Badezimmerkultur 117	
3.3 Kindsein	118
3.3.1 Spielen	118
Spielen in der Kindheit 118 · Kindervorstellungen oder »Was ist ein Dingsbums?« 119 · Sandkasten-Spiele 121 · Krabbeln 121 · »Fass das nicht an!« 122	
3.3.2 Beziehungen außerhalb der Familie	124
Meine Clique 124 · Mein bester Freund, meine beste Freundin 125 · Spielerinnerungen: Ich und die anderen 126 · Zu Besuch bei anderen Leuten 127	
3.3.3 Ängste, Träume, existenzielle Erfahrungen.....	128
Krankheit und Lebensgeschichte 128 · Kinderträume 130 · »Ich bin wütend« 131 · Peinliche Situationen 132 · Abschied 133 · »Meine Eltern streiten sich« 135 · Ich habe mich verlaufen 136 ·	
3.4 Schule	138
Schul-»Karriere« 138 · Schulfächer 139 · Schulhefte 140 · Zeugnisköpfe 142 · Elternsprechtage 143 · Ich und die Mitschüler/innen 144 · Schulreform und Schullaufbahn 145 · Schul-Szenen 145 · »Lehrer, die wir hatten« 147 · »Ein Lehrer hat mal.. .« 148 · Schule – Widerstand und Anpassung 149	
3.5 Ausbildung/Beruf	151
Ausbildungs-/Berufsentscheidung 151 · Berufs-»Karriere« 152 · Beruf und Lebensgeschichte 154 · Arbeitslosigkeit 155 · Wie verbringe ich meine Zeit? 157 · Arbeits-Beziehungen 160 · Prüfungssituationen 160 · Konflikte am Arbeitsplatz 162 · Autoritäten 163	
3.6 Zeitgeschichtlicher Hintergrund.....	165
3.6.1 Räumlich-dingliche Umgebung.....	165
Unsere Wohnung 165 · Unser »Revier« als Kinder 166 · Konsum- Kinder 168	
3.6.2 Religion und politische Orientierungen.....	169
Weltanschauungen in der Familie 169 · »Migranten sind ...« 170 · Religion und Kirche 172 · Gottes-Bild 174 · Stell dir vor, du wärest »Gott«... 174	

3.6.3 Politisch-historische Ereignisse	175
Politische Sozialisation 175 · Zeitgeschehen 176 · »Jungwähler« 177 · Krieg 178 · Nationalsozialismus in Deutschland 180 · Globalisierung 181 · Der Mauerfall am 9. November 1989 182 · »Das kam eben in den Nachrichten« – zeitgeschichtliche Wendepunkte 184	
3.7 Selbstbild	185
3.7.1 Als Kind.....	185
Als Kind – ein Tier 185 · Mein liebstes Märchen 186 · Idole und Vorbilder 187 · Das widerspenstige Kind 188 · Ein kleines Mädchen, ein kleiner Junge 189 · Dem Teddy das Herz ausschütten 191	
<i>Jugend</i> wird thematisiert in: Meine Clique 124 · Musik, was sie bedeutete 114 · Mein Traummann, meine Traumfrau 245 · Partner/innen in meinem Leben 244 · »Kleider machen Leute« 111	
3.7.2 Als Erwachsener – ich und mein Leben	192
Wer bin ich? 192 · Beziehungsfeld in Münzen 193 · Ich in meiner Kraft – ein Tier 194 · Kreativität 195 · Glück 196 · Quellen meiner Kraft 197 · Meine Qualitäten, meine Stärken 198 · Ich-Zustände und Selbsteinschätzung 199 · Autorität und Rebell 200 · Konkurrenz 201 · Arbeitsstörungen 202 · Liebesfähigkeit 204 · Kontakt 205 · Einem Kind das Leben erklären 206 · Zeit-Wohlstand 207 · Wohin will ich? 208 · Lebensplanung 209 · Lebensentwürfe und Utopien 210 · Versöhnung und Frieden – The Work 211 · Lebensqualität und Schicksalsschläge 214 · Abschieds-Mandala malen 215 · Älterwerden und Lebensqualität 217 · Älterwerden 218 · Schnell-Schreiben zum Thema Tod 219 · Nachruf 220 · Wie werde ich sterben? 220 · Die letzten 20 Minuten meines Lebens 222	
3.8 Körper	224
Körperwahrnehmung 225 · Wie bewege ich mich durch mein Leben? 226 · Haltung spiegeln 227 · Ich lasse meinen Rücken sprechen 228 · Erinnerungsspuren in unseren Gesichtern 229 · Das »zweite« Gesicht 230 · Hals und Nacken 232 · Körperbotschaften 235 · Berührungen 234 · Ich mag mich – ich mag mich nicht 235 · »Ich bin in deinen Händen« 237 · Mein Körper, mein Tempel 238 · Frühere Gefühle leben in meinem Körper 238 · Komm her – Geh weg 240	
3.9 Frausein – Mannsein.....	242
3.9.1 Meine Geschlechtsrolle.....	243
Männer- und Frauenbild 243 · Partner/innen in meinem Leben 244 · Mein Traummann – meine Traumfrau 245 · Meine Wunsch-Partner-	

schaft 246 · Kostümfest (oder »ein toller Typ«) 247 · Männliche und weibliche Anteile in uns 248 · Kinderwunsch – Wunschkind I 249 · Kinderwunsch – Wunschkind II 251 · Eifersucht 251 · Menstruation 253 · »Geschlechtsumwandlung« 255	
3.9.2 Sexualität.....	256
Sprach-Barrieren 256 · Meine Sexualität – ein Schilderwald 257 · Sexuelle Entwicklungsbiografie 258 · Aufklärung 259 · »Alle Männer wollen nur das eine...« 260 · »Ein Muskelprotz!« (Übung für Männer) 261 · »Brust raus!« (Übung für Frauen) 262 · Verhütung 263 · Identifikation mit dem eigenen Geschlechtsteil 265	
3.10 Allgemein verwendbare Übungen	267
Verteilungskuchen 267 · Geschichten schreiben 268 · Anleitung zum Rollenspiel 269 · Was fange ich mit einem Traum an? 270 · Schreiben und Ringsum-Kommentar 271 · Wandlungen meines Selbstverständnisses 272 · Dialog auf zwei Stühlen 274 · Kollektive Erinnerungsarbeit 275	
4. Teil: Organisatorische Hilfen	
4.1 Übersichtstabelle zur praktischen Anwendung.....	277
4.2 Alphabetisches Verzeichnis aller Übungen.....	291
Literatur	294
Zu den Autoren.....	296

Vorwort

Seit Mitte der 80er Jahre erlebte die Biografieforschung einen bemerkenswerten Aufschwung. Wir haben in einem mehrjährigen Forschungsprojekt an der Universität Hamburg Materialien, Übungen und theoretische Texte erarbeitet, um die wissenschaftliche Erforschung *fremder* Biografien auf das *eigene* Leben und seine Reflexion (als Selbsterfahrungsansatz) zu übertragen, - das Konzept der »Biografischen Selbstreflexion«. In den letzten 20 Jahren haben wir vor allem mit der praktischen *Anwendung* der biografischen Selbstreflexion Erfahrungen gesammelt. Auch sind unter dem Begriff »Biografearbeit« von anderen Autoren weitere Konzepte, Übungsbücher und methodische Anleitungen entstanden. Insgesamt erwies sich angesichts des Psychobooms der 80er und 90er Jahre (mit seinen teilweise skurrilen Auswüchsen) das Konzept der biografischen Selbstreflexion insbesondere in der Erwachsenenbildung als erstaunlich nüchtern, stabil und fruchtbar. Nach zwanzig und mehr Jahren, in denen unser Buch sechs Auflagen in verschiedenen Verlagen erlebt hat, war es an der Zeit, eine Überarbeitung und Aktualisierung zu planen. Inzwischen ist daraus eine völlige Neubearbeitung geworden. Kontakte mit »Anwendern« unserer praktischen Methoden haben zu Korrekturen, weiterführenden Ideen und neuen Übungen geführt.

Was kennzeichnet das vorliegende Buch?

- Die theoretische Begründung unserer Arbeit (1. Teil: Theorie – Konzept – Anwendungen) wurde völlig neu geschrieben, moderne Forschungsergebnisse wurden aufgenommen, Erfahrungen anderer Autoren eingearbeitet und neue Anwendungsfelder beschrieben.
- Die Anleitung zur praktischen Arbeit (2. Teil: Praxis der Biografearbeit) wurde ebenfalls stark auf praxisnahe Verwendbarkeit zugeschnitten.
- Vor allem aber wurde der Hauptteil (3. Teil: Übungen) völlig überarbeitet. Eine Reihe von Übungen haben wir herausgenommen, dafür zahlreiche neue Übungen zu aktuellen Themen und zeitgeschichtlichen Ereignissen hinzugefügt und sämtliche Übungen sprachlich überarbeitet, präzisiert und auch vereinfacht. Natürlich sind nicht alle denkbaren Themen des Lebens erfasst, mancher würde auch die Bereiche anders gliedern.

- Schließlich wurde auch der 4. Teil (Organisatorische Hilfen) gestrafft und vereinfacht. Auch kürzen wir ab: Tn meint als Teilnehmende einer Gruppe beide Geschlechter, Moderator und Moderatorin wechseln sich bei uns sprachlich ab.
- Das vorliegende Buch ist stark auf die Praxis in *unterschiedlichen* Arbeitsfeldern bezogen. Diese Anwendung des Konzeptes der Biografiearbeit (heute Synonym für unseren ursprünglichen Begriff der »Biografischen Selbstreflexion«) in der Erwachsenenbildung, in der Kinder- und Jugendarbeit, der Lehrerbildung, der Schule, der Altenarbeit, der Sozialpädagogik, in Selbsterfahrungs- und Gesprächsgruppen etc. ist eine der wichtigsten und erfreulichen Tendenzen der letzten Jahre.

Ein besonderer Dank schließlich richtet sich an unseren Gesprächskreis zu Hause, dem wir viele Anregungen zu Übungen verdanken und in dem wir vieles ausprobiert haben. Und schließlich an Prof. Dr. Johannes Bastian, der uns großzügig die Rechte für einen neuen Verlag zurückgab. Last but not least danken wir dem Klinkhardt Verlag, vor allem Herrn Andreas Klinkhardt, für die Übernahme und die gewohnt solide, umsichtige Betreuung dieses neuen Buches.

»*Du wirst schon sehen, was du davon hast*«, so lautet ein elterlicher Spruch, der vielen noch heute in den Ohren klingt. Das gilt auch für die Nutzer dieses Buches: In diesem Spruch liegt die Aufforderung, mit dem nun vorgelegten Material Erfahrungen zu machen, »mal sehen, was du davon hast«! Ja, was haben Sie davon? Wir werden Ihre Rückmeldungen für weitere Auflagen berücksichtigen und danken allen, die sich die Mühe machen, uns eine mail unter den folgenden Anschriften zu schreiben:

herbert.gudjons@freenet.de oder info@birgitwagener.de oder an die Postanschrift:
Ton Hogenbargen 9, 24629 Kisdorf

Kisdorf, im Herbst 2007

Herbert Gudjons
Birgit Wagener-Gudjons
Marianne Pieper

1. Teil: Biografiearbeit – Theorie, Konzept, Anwendungsbereiche

1.1 Was ist Biografiearbeit? – Konzept und Anliegen

1.1.1 Das autobiografische Gedächtnis

Mit der eigenen Biografie beschäftigen wir uns laufend in unserem Alltag. Beim Gespräch mit den Kindern über »früher«, bei Konfliktgesprächen mit dem Partner oder der Partnerin, beim Klassentreffen, am Stammtisch, beim Anschauen von Fotoalben, bei der Formulierung des Lebenslaufes für eine Bewerbung, in Diskussionen über Gestern und Heute, versuchen wir oft zu erklären, wie wir heute sind und wie wir leben, warum dies und jenes so ist. Dann fallen Sätze wie: »Ja, das ist so gekommen«, »Mein Vater war eben zu uns sehr hart«, »Damals waren schlechte Zeiten«, »Irgendwie haben alle Männer, mit denen ich bisher zusammen war.. .«, »Na ja, ich hatte eben eine glückliche Kindheit«, »Ich hab' eben immer Schwein gehabt« – so die Alltagskommunikation.

Darüber hinaus gibt es die uralte philosophische Tradition des menschlichen Fragens, wer man denn selbst eigentlich sei. Dieses Erforschen reicht vom Delphischen Orakelspruch im alten Griechenland »Erkenne dich selbst!« bis in unsere Zeit, z.B. zum Philosophieprofessor Wilhelm Dilthey, der feststellt: »Was der Mensch sei, das erfährt er ... durch die Geschichte.« (Dilthey 1961, S. 172). Mancher stellt sich diesen Fragen, indem er seine Memoiren schreibt. Andere machen eine Therapie, um sich mit den Erfahrungen des eigenen Lebens (sofern sie belastend sind) auseinander zu setzen. Unser Buch bietet ein theoretisch begründetes und in mehr als 20 Jahren erprobtes Konzept an, sich gründlich und gewinnbringend mit der eigenen Biografie zu beschäftigen. Biografiearbeit ist ein anderes Wort für »Biografische Selbstreflexion«, den von uns in der 80er Jahren entwickelten Begriff (s.u. »Begriffe«). Wir verwenden inzwischen beide Begriffe synonym.

Wenn wir Bilder von Kindern, von »früher« oder von Spielzeugen etc. sehen, wird oft automatisch unsere eigene Erinnerung aktiviert, wir sagen: »Ach ja, kenne ich«, oder: »Bei mir war es ganz anders« usw. , - kurz wir können sagen: ICH und DAMALS. Diese Grundfähigkeit wird in der neueren Forschung das »autobiografische Gedächtnis« genannt. (Markowitsch/Welzer 2005) Bilder erinnern uns an unsere eigene Kindheit, uns fallen Szenen aus unserem Leben ein, Erlebnisse werden – manchmal blitzartig – lebendig, Erfahrungen steigen auf usw. Wir kön-

nen uns aber auch ohne die Anregung von Bildern willentlich in längst vergangene Situationen zurückversetzen, können fragen, wie es damals war, was wir dort erfahren haben, wie wir geprägt worden sind und was wir daraus für heute und für die Zukunft gelernt haben, - kurz: wir haben ein für unseren Alltag sehr nützliches autobiografisches Gedächtnis.

Dieses autobiografische Gedächtnis macht den Menschen zum Menschen, kein Tier verfügt über diese explizite Fähigkeit, über dieses Vermögen, ICH sagen zu können »und damit eine einzige Person zu meinen, die eine besondere Lebensgeschichte, eine bewusste Gegenwart und eine erwartbare Zukunft hat.... Offensichtlich dient dieses Vermögen, »mentale Zeitreisen« (Endel Tulving) vornehmen zu können, dem Zweck, Orientierungen für zukünftiges Handeln zu ermöglichen. Erlerntes und Erfahrenes kann auf diese Weise für die Gestaltung und Planung von Zukünftigem genutzt werden.« (Ebd. 11) Das verschafft uns gegenüber Tieren unter evolutionärer Perspektive einen enormen Anpassungsvorteil: Wir können uns bewusst und reflexiv zu dem Verhalten, was uns widerfahren ist und wie wir darauf reagiert haben.

Jeder Mensch, der seinen Alltag bestehen will, tut dies. Wir können diesen reflektierenden Umgang mit unserer Lebensgeschichte nicht einfach »bleiben lassen«, sondern müssen biografische Selbstreflexion notwendigerweise und kontinuierlich leisten. Ist diese Reflexion methodisch organisiert, wird heute von »Biografiearbeit« gesprochen. Wir benutzen beide Begriffe synonym. Bei dem vielleicht etwas hochtrabenden Begriff »biografische Selbstreflexion« handelt es sich also um etwas ebenso Schlichtes wie anthropologisch Grundlegendes:

Eine tragfähige personale Identität kann nur durch die Herstellung von Sinnzusammenhängen biografischer Erfahrungen erreicht werden. Nach Erikson (2000) ist Identität die Erfahrung des Sich-Gleich-Bleibens in der Zeit. Das Gefühl, das Menschen zu sich selbst haben, hängt also sehr eng mit dem zusammen, was sie über ihr eigenes Leben wissen.

Wie Menschen diesen Prozess im Laufe ihres Lebens gestaltet haben, wie sie persönlich als Individuen und als Mitglieder einer Gesellschaft, Kultur oder Schicht mit den Lebenserfahrungen umgegangen sind, hat seit einigen Jahrzehnten die Biografieforschung untersucht.

1.1.2 Biografieforschung

Die biografische Methode als Untersuchungsprogramm ist noch gar nicht so alt. Klassischer Ansatz für größere Gruppierungen sind die von Znaniecki in den 20er Jahren des letzten Jahrhunderts publizierten Lebenslaufstudien über polnische Bauern, die in den »Schmelztiegel« USA eingewandert waren und nicht selten an den kulturellen Brüchen scheiterten. Znaniecki hat dazu Tagebücher, Briefe, Memoiren und andere lebensgeschichtliche Dokumente dieser Immigranten ausgewertet. Ein weiterer Meilenstein waren die Untersuchungen von C. R. Shaw über die Lebensläufe straffälliger Jugendlicher Anfang der 30er Jahre. Methodisch –

und das ist für unseren Zusammenhang wichtig – bilden also subjektive Erzählungen, persönliche Zeugnisse, individuelle lebensgeschichtliche Dokumente und Gegenstände aus der Alltagswelt die Grundlage für die Rekonstruktion von Lebensverläufen und der ihnen zugrunde liegenden individuellen (und manchmal auch kollektiven) Sinnkonstruktionen.

Es sind eben die Alltagsbanalitäten, die wichtige Einblicke in das Leben und die Verarbeitung von Ereignissen geben: Ob jemand als Kind einen Teddy hatte und was der bedeutete, ob jemand in der Grundschulzeit eine beste Freundin hatte, ob jemand als vietnamesisches Adoptivkind seine Heimatsprache weitersprechen durfte/wollte – all das ist für die Forschung aufschlussreich, um Menschen in ihrem Gewordensein zu verstehen. Mit Hilfe solcher Analysen kann man sehen, wie Menschen Herausforderungen bewältigen, Krisen lösen, scheitern oder sich durchmogeln. Aber hier bleibt das Problem, ob man den Einzelfall verallgemeinern kann, eine in der Wissenschaftstheorie seit langem ungeklärte Frage.

Seit den 80er Jahren erlebte die Biografieforschung einen enormen Aufschwung. Eine kurze Recherche im Internet zu den einschlägigen Bibliografien haben uns mehrere Hundert Literaturangaben gebracht (die wir den Lesern dieses Buches aber ersparen). Inzwischen ist die Biografieforschung ein anerkannter Forschungsansatz in den Sozialwissenschaften. Dies hängt sicher zusammen mit der seit rund dreißig Jahren zu beobachtenden Abkehr der Sozialwissenschaften von System und Struktur (also sehr abstrakten Problemen der Gesellschaft) hin zur Alltags- und Lebenswelt der Menschen. Damit gewannen auch Fallstudien wieder mehr Gewicht. Der Mensch als Akteur wurde untersucht im Schnittpunkt unterschiedlicher und divergierender Anforderungen (Schlagwort: Pluralismus der Moderne) mit dem Ergebnis, dass es keine Normalbiografie mehr gäbe. Also müsse der Einzelne seinen Lebenslauf in eigener Regie managen. Die neuere empirische Biografieforschung untersucht daher Biografien im Konfliktfeld zwischen individueller Handlungsstrategie (»Jeder ist seines Glückes – oder Unglückes – eigener Schmied«) und institutioneller Steuerung (»Sozialversicherungssysteme bewahren uns vor dem Abrutschen ins Elend«). In der neueren Biografieforschung wird eine Fülle von wissenschaftlichen Ansätzen einbezogen, um die individuellen, aber gesellschaftlich mit bedingten »Regeln« herauszufinden, mit denen Menschen Lebenssinn »herstellen«, Verarbeitung von Brüchen leisten und Gefährdungen sowie Anderssein bewältigen (oder nicht bewältigen).

Zugleich zeigt sich eine wichtige Entwicklung in der Wissenschaft: In Zeiten gesellschaftlicher Umbrüche, rasanter Veränderungen und tiefgehender Wandlungen gerät die ausschließlich empirisch-quantitative Sozialforschung mit Messen, Auszählen, korrelativen Statistiken usw. deutlich an ihre Grenzen. Innerhalb der *qualitativen* Sozialforschung wird das klassische naturwissenschaftliche Forschungsparadigma darum heute zugunsten *verstehender und deutender Verfahren*, wie z.B. der Biografieforschung (Kraul/Marotzki 2002), ergänzt.

Die eigene Biografie

Biografieforschung hat also Konjunktur, - in vielen Wissenschaften. Aber: Während hier (auto-) biografisches Material meist von fremden Interpreten für wissenschaftliche Erkenntniszwecke herangezogen wird, geht es in der biografischen *Selbstreflexion* um die (Wieder-) Aneignung der *eigenen* Biografie. Lebensgeschichtliche Erinnerungen werden also nicht für das Forschungsinteresse des Wissenschaftlers ausgewertet, sondern für das Verstehen und für die Gestaltung des Lebens der Betroffenen fruchtbar gemacht. Diese Selbst-Reflexion unterscheidet unser Konzept von der Biografieforschung, deshalb ist unser Buch auch kein Beitrag zur Biografieforschung im beschriebenen Sinn!

1.1.3 Reflexionshilfen statt Stammtischgespräch

Die Anwendung des Biografieforschungsansatzes auf das *eigene* Leben ist das erste Merkmal unseres Konzeptes gegenüber der Biografieforschung. Ein zweites Merkmal besteht darin, die Rückgriffe auf die Lebensgeschichte nicht mehr allein dem Zufall und der Alltagskommunikation zu überlassen, sondern durch strukturierte Übungen und Anregungen *gezielt zu fördern*, also einen Beitrag zu leisten zur methodisch angeleiteten Biografiearbeit.

Viele Menschen kommen in der Verarbeitung ihrer Lebenserfahrungen kaum über ein Stammtisch-Niveau heraus: »Na ja, das waren eben schwere Zeiten damals...« Oder: »Unsere Eltern waren arm, aber sauber... « Wenn wir uns kurz darüber verständigen wollen, wer wir heute sind, wie wir leben, warum und wozu wir etwas tun, dann greifen wir in der Regel auf solche Alltagsfloskeln mit scheinbarer Plausibilität zurück (»Naja, wir hätten uns das damals nicht erlaubt...«). Biografische Selbstreflexion setzt zwar bei dieser Alltagskommunikation an, strukturiert und organisiert sie aber durch gezielte Anregungen zum Nachdenken, durch Übungen, manchmal auch Spiele, Gruppenarbeit u.a.m. Sie bietet also Methoden an, um diesen Rückgriff auf die eigenen Lebenserfahrungen auf eine andere/höhere Stufe der Erkenntnis und Verarbeitung zu heben, als dies am Stammtisch geschieht.

Dabei sollen über das individuelle Moment hinaus auch die gesellschaftlichen, kulturellen, sozialen usw. Bedingungen, in die z.B. eine Familie eingelagert ist, zum Vorschein kommen. Weil die eigene Lebensgeschichte immer auch Spiegel gesellschaftlicher, kultureller und sozialer Verhältnisse ist, liegt in der Biografiearbeit auch die Chance zur *politischen* Bildung und Veränderung. »Ein Akt der Selbstreflexion, der ›ein Leben ändert‹, ist eine Bewegung der Emanzipation.« (J. Habermas) Die Auseinandersetzung mit der eigenen Geschichte bedeutet also (auch als Weg nach innen) keineswegs den vielbeklagten unpolitischen »Rückzug ins Private«. Im Gegenteil: Hier liegt vielmehr die Chance, im Verstehen und Durchschauen gesellschaftlich-politischer Prozesse am Beispiel der eigenen Biografie auch politisch handlungsfähiger zu werden.

Biografiearbeit ist also eine Bildungsveranstaltung, die die auf Selbstvergewisserung zielende Stammtischkommunikation (»Wir hatten's eben schwer...«) durch kritisches Fragen, bewusstes Nachforschen und differenziertere Detailanalyse in einen echten Erkenntnisgewinn weiterführen will. Dann erst wachsen die Chancen für das Begreifen einer Kostbarkeit: »Etwas Besonderes, nur mein Leben!« (Tagungsthema der Österreichischen Jugendamtspsychologen zur Biografiearbeit 2006).

1.1.4 Identität und Geschichte

Es geht also um Identität und Geschichte, um Verstehen des Zusammenhanges Gestern-Heute-Morgen. Weil aber unsere Biografie nicht bloß eine äußere Ansammlung von Daten (wie ein tabellarischer Lebenslauf) ist, werden wir fragen, wie diese einzelnen Fakten eigentlich zusammenhängen, wie sie sich gegenseitig beeinflussen, warum sie überhaupt in dieser einen Lebensgeschichte vorkommen, welche Bedeutung sie haben, wie sie zu jenen Mustern geführt haben, die unsere heutige Weltsicht, unser Verhalten im Alltag und unser Handeln bestimmen.

Eine solche Rekonstruktion biografischer Zusammenhänge erleichtert also das Verstehen sich wiederholender Verhaltens- und Beziehungsmuster: Ein 18jähriger kommt seinen Kontaktschwierigkeiten zu Mädchen auf die Spur, weil er sie in den Zusammenhang seiner rigiden pietistischen Sozialisation einfügen kann; ein vorpubertäres Kind begreift seine Verneinung einer glücklichen Zukunft als Folge seiner Fantasie, es sei Schuld am Versagen seiner Eltern mit der Folge einer Heimunterbringung u.a.m. »Unerklärliches und nicht normgerechtes Verhalten verliert seinen »verrückten« Charakter und wird nachvollziehbar«, stellt Klaus ter Horst (2005, S. 167), Fachmann für die Probleme fremd platzierter Kinder und Jugendlicher und Autor des Lebensbuches (s.u.), gerade für den Umgang mit Heranwachsenden in der Jugendhilfe fest.

Mehr noch: Wir können vielleicht in unseren Erfahrungen und Lebensdeutungen einen roten Faden entdecken, wenn wir uns unseres Lebenszusammenhanges zu vergewissern suchen: Woher komme ich – wer bin ich – wohin kann ich gehen, wohin nicht? Mein Leben ist auch ein Ganzes und alle Einzelereignisse bekommen ihren »Sinn« von diesem Ganzen her, - aber auch umgekehrt gilt: Von den Einzelereignissen her entfaltet sich der Gesamtzusammenhang meines Lebens, meine »Geschichten« werden zu meiner »Geschichte« und damit zu meiner Identität. Dabei müssen wir heute auch verstärkt lernen, Brüche in unserer Biografie zu verarbeiten, z.B. mit plötzlicher Arbeitslosigkeit umzugehen und die Leere auszuhalten. Wie gehe ich mit Krisen um? Wo habe ich Krisen erfolgreich gemeistert, und wie? Die Suche nach diesen eigenen Spuren in der Lebensgeschichte führt zur Selbstvergewisserung und unterstützt die heute ohnehin schwierige Identitätsentwicklung. Immerhin: Wenn ich nach rückwärts schaue, wird meine Identität nach vorne hin offener.

1.1.5 Deutungsmustern auf die Spur kommen

Mit diesen Perspektiven sind einige grundlegende Elemente der Biografiearbeit bereits angedeutet.

- Aus der neueren Gedächtnisforschung wissen wir, dass die in unserem Gedächtnis gespeicherten Lebenserinnerungen eine entscheidende Rolle für unser *gegenwärtiges* Denken und unser *heutiges* Verhalten spielen (Schacter 1999, S. 156).
- Und der – sicher umstrittene – Konstruktivismus hat uns gezeigt, dass *alle* unsere Erkenntnisse Konstruktionen sind, d.h. unsere Erinnerungen gleichen keineswegs Aufzeichnungen, die ein Tonband während einer Sitzung macht, sondern sind immer gebunden an unsere subjektiven Konstruktionen von Bedeutungen. Unsere Biografie enthält also zahlreiche solcher unser Handeln (mit-)bestimmender Deutungsmuster und Sinninterpretationen, denen wir in der Biografischen Selbstreflexion auf die Spur kommen können, ja kommen müssen, wenn wir verstehen wollen, warum wir so und nicht anders handeln und die Welt begreifen.
- Manchmal reimen wir uns allerdings auch aus einzelnen Bruchstücken »etwas zusammen«, wir bilden *Mythen* und erklären damit dann schnell unsere Wahrnehmung der Wirklichkeit (»Das Leben ist eben eine einzige Plackerei, da kann man nichts machen...«), - entsprechend sieht die Deutung und Gestaltung des Lebens aus. Oder wir erfinden den »Familienroman« (Freud) einer problemlos glücklichen Kindheit.
- In der Regel sind unsere Deutungsmuster (patterns) so selbstverständlich, dass sie uns gar nicht mehr auffallen. Sie sind zu Routinen geworden. Biografiearbeit kann hier ein Bewusstsein schaffen, wie ich »jedes Mal, wenn...« handle; wir können Muster mit unserer Herkunftsfamilie vergleichen: »Meine Mutter hat auch immer...«; wir können nach neuen Möglichkeiten suchen: »Ich könnte doch auch...«; wir können uns mit Ängsten und Hindernissen beschäftigen: »Wenn ich das tue, dann passiert bestimmt...«; und schließlich können wir in der Wirklichkeit die neuen Lösungen probieren und Erfahrungen damit sammeln. Wenn wir uns in solchen mit Angst besetzten Mustern bewegen, bleiben wir in der Vergangenheit hängen, lassen unrealistischen Kinderängsten zu viel Raum (»Wenn ich sage, was ich will, hat meine Mama mich nicht mehr lieb...«). Das Kind in uns hat Angst vor etwas, das heute nicht mehr existiert: die Mutter ist hier und heute nicht mehr da.
- Schließlich ist in der Arbeit an der eigenen Biografie eine Haltung hilfreich, die eher dem neutralen Forscher als dem verurteilenden Richter gleicht: Wir versuchen, alle (Be-) Wertungen heraus zu lassen und bemühen uns um den interessierten Forscherblick, der protokolliert, beobachtet, untersucht, - ohne (vor allem negative) Wertungen. In der Regel sind wir sehr routiniert darin, alles schnell zu beantworten und vielleicht sogar in vorgefertigte Schubladen

zu packen. In der Biografiearbeit geht es aber erst einmal um das vorbehaltlose Registrieren, um das Vermeiden schneller Antworten und um eine möglichst unvoreingenommene Suchhaltung.

Deutungsmuster sind veränderbar, sie können durch Biografiearbeit nachdrücklich revidiert werden. Ein Beispiel aus einer Forschungsarbeit an unserer Hamburger Universität (Brems 2002): Eine 65jährige Frau hat in einem biografischen Projekt »Schreibwerkstatt« anfangs aufgrund der Kriegserfahrungen und des Aufwachsens in der DDR als ihr zentrales Deutungsmuster formuliert, dass das Leben eben Erleiden sei, dass man meist Opfer fremdbestimmter Entscheidungen und Rahmenbedingungen sei. Nach intensiver Auseinandersetzung mit dieser »Sinninterpretation« innerhalb der biografischen Arbeit hat sie diese kritisch hinterfragt und hat sich deutlich stärker als aktiv handelndes Subjekt der eigenen Lebensgestaltung begriffen. Im Laufe biografischer Arbeit können gezielt solche Deutungsmuster bearbeitet werden, es kommt zu einem immer wieder neuen Verstehen biografischer Sinnzusammenhänge, während sie sich im »natürlichen« Verlauf des Lebens nur zufällig oder auch gar nicht ändern.

Dieses Beispiel zeigt, dass Biografiearbeit auch zu wichtigen neuen Zukunftsperspektiven führen kann. Wohin will ich? Welche Schritte muss ich gehen? Ein wichtiges Ziel der Biografiearbeit ist – gerade für Kinder und Jugendliche – das »entwerfende Verstehen«, das in die eigene Zukunft hinein offen ist, das Mut zu neuen Lebensentwürfen zeigt und das Potenzial zum persönlichen Wachstum freilegt. Denn bevor ich etwas verändern kann, muss ich wissen und begreifen, was bisher im eigenen Leben passiert ist. Aber Wissen und Verstehen allein schöpfen die Potenziale der Biografiearbeit nicht aus.

1.1.6 Annehmen ist mehr als Verstehen

Über das Verstehen hinaus geht es um das innere Annehmen und Akzeptieren der eigenen Lebensgeschichte, ja die Aussöhnung auch mit Elend, Ungerechtigkeit und Vernachlässigung. Das heißt nicht: Schwamm drüber, Vergessen, Bagatellisieren oder Verniedlichen. Es heißt auch nicht Herumwühlen in Schmerzen.

Aber das genaue Hinschauen, das Zulassen von Wut, Enttäuschung, Trauer und Hoffnungslosigkeit erst führt zu Versöhnung, setzt neue Kräfte frei, macht Mut, weckt Potenziale zum persönlichen Wachstum. Ansonsten bleibt viel Lebensenergie im »Deckeln« dieser Gefühle gebunden.

Annehmen der eigenen durchlebten Geschichte, akzeptieren und integrieren abgespaltener Persönlichkeitsanteile erst machen den Weg frei zur Erprobung neuer Handlungsmöglichkeiten, Kräfte und Fähigkeiten und sind Hilfen für ein positives Selbstkonzept.

Hier zeigt sich auch, dass Biografische Selbstreflexion keineswegs eine narzisstische Nabelschau und Selbstbespiegelung ist, die bei Überdosierung zu einem

aufgeblasenen Egozentrismus führt. Im Gegenteil: Wenn Versöhnung mit meiner Geschichte zum Offenwerden für neue Lebensentwürfe und persönliche Entwicklungen hilft, lerne ich mein Leben zu verantworten und selbst zu bestimmen.

Wenn ich lerne, dass ich in meiner Lebensgeschichte immer auch Täter, nie allein Opfer bin, liegt darin die Chance zu vermehrter Selbstbestimmung, trotz aller negativen und entmutigenden Erfahrungen! Ich kann meine Ziele ordnen, Zukunftsperspektiven entwickeln und mit der Ambivalenz von Ohnmacht und Freiheit besser umgehen.

In der Pädagogik spricht man heute von der Aufgabe einer »Biografisierung« des Aufwachsens, d.h. von der Notwendigkeit, die heterogenen Ereignisse und Lebensbedingungen in seinen persönlichen, eben subjektiv kohärenten Sinnzusammenhang zu bringen. Früher hieß das etwas einfacher formuliert: Identitätsfindung. In Umbruchsituationen steigt der Bedarf an biografischem Sinn: Wozu, worauf hin habe ich bisher gelebt? Welche »Hinweise« auf Gestaltungskräfte, Anstöße oder zu beantwortenden Fragen enthält meine bisherige Lebensgeschichte? Welche Konsequenzen ergeben sich daraus für das Stück Identitätsentwicklung, das vor mir liegt? Antworten gewinnen auch Kinder und Jugendliche nicht mehr aus der Tradition, sondern nur in einem mühsamen und risikoreichen Reflexionsprozess, der der Unterstützung durch Erwachsene bedarf.

Für den Pädagogen und Psychologen liegt in dieser Arbeit auch eine großartige Möglichkeit, eine einfühlsam-verstehende Haltung zu entwickeln, einmal sich selbst gegenüber (!) und dann aber auch seinem Klientel gegenüber. Die Möglichkeit, Kinder und Jugendliche weit über die Aktenlage hinaus in ihren biografischen Prozessen zu verstehen, ist unschätzbar wertvoll. Das gilt wohl nicht nur für die uns anvertrauten Kinder, sondern auch für Kollegen und Kolleginnen, Eltern, Freunde und sicher auch für den eigenen Lebenspartner oder die Ehefrau...

1.1.7 Abgrenzung Biografiearbeit und Therapie

Zunächst muss gesagt werden, dass diese Frage oft an uns gestellt wird, zugleich aber schwierig zu beantworten ist. Wenn es um »personal growth«, um lebendiges Wachstum der Person geht, wo ist da die Grenze zwischen therapeutischen Prozessen und biografischer Arbeit?

Therapie (gemeint ist natürlich Psychotherapie) setzt an bei Störungen, die Leiden in der Persönlichkeitsentwicklung, im Arbeiten und Lieben (wie Freud es schon gesagt hat) verursachen. Während es in der Biografiearbeit um Exploration, um Kennenlernen und um Datensammlung/Dateninterpretation des eigenen Lebens geht, induziert Therapie Lösungsprozesse für tiefer liegende Persönlichkeitsprobleme. Damit gehen therapeutische Prozesse tiefer und weiter als die Biografiearbeit. Dies bedingt auch eine andere Beziehungsstruktur zwischen Therapeut/in und Klient/in: Zunächst setzt eine Therapie in der Regel ein längerfristiges Vertrauensverhältnis zwischen Therapeut und Klient voraus, während die Beziehungs-

struktur in der Biografiearbeit eher der einer Arbeitsgruppe gleicht. Während sich der Gruppenleiter einer Biografiearbeits-Gruppe (oder auch der Einzelarbeit) auf die Selbsterfahrungsebene beschränkt und methodisch keine therapeutischen Prozesse anstrebt, setzt der Therapeut bewusst auf Tiefung, auf die Initiierung von kathartischen Prozessen, bisweilen auch auf das Erleben totaler Ausweglosigkeit, auf Lösungsorientierung, neue Wege, auf längerfristige Arbeit zur Überwindung von Störungen etc.

Für Therapie ist unbedingt eine qualifizierte Fachausbildung nötig, Biografiearbeit kann – unter Beachtung einiger Grundregeln – auch von nicht-therapeutisch, sondern pädagogisch, soziologisch, psychologisch, theologisch u.a.m. qualifizierten Menschen angeleitet werden. Wichtig ist allerdings, dass ein Gruppenleiter in der Biografiearbeit klare Grenzen einhält, keine Laientherapie veranstaltet, sondern Menschen mit Therapiebedarf an Therapeuten weiter verweist. Andernfalls besteht die Gefahr von Re-Traumatisierung, Re-Wounding mit völliger Überforderung des Betroffenen, der Gruppe und des Gruppenleiters. Es ist darum von der Zielsetzung her unbedingt nötig, im vorthérapeutischen Bereich zu bleiben, auch wenn sich eine Nähe zu therapeutischen Prozessen ergeben kann (z.B. im Erkennen und Kippen von »Glaubenssätzen« (vgl. Übung Antreiber, S. 105). In der Biografiearbeit *können* therapeutische Prozesse geschehen, in der Therapie werden sie bewusst angestrebt.

Eine scharfe Abgrenzung ist kaum möglich, es bleibt eine Schnittmenge zwischen therapeutischen Prozessen und biografischer Arbeit. Als Grundregel kann aber gelten, im Zweifelsfall keine therapeutischen Prozesse zuzulassen, sondern dann die Arbeit lieber abubrechen und den Betroffenen qualifizierte therapeutische Hilfe anzuraten.

Fassen wir zusammen: Biografie ist nach unserem Verständnis eine im lebenslangen Prozess erworbene Aufschichtung und Interpretation von Erfahrungen, die bewusst oder unbewusst in unsere Weltdeutung und heutiges Handeln eingehen. Wir sind immer auch Vergangenheit. Durch rückschauendes Betrachten, durch Aktualisieren vergangener Erfahrungen, durch Vergegenwärtigung der damaligen Lebenssituation können Geschehnisse, die unsere Persönlichkeit geformt haben, ins Bewusstsein gerufen und wiederbelebt werden. Darin liegt die Chance, uns selbst besser zu verstehen, unsere Geschichte anzunehmen, zukünftige Handlungsperspektiven zu entwickeln und persönliche Potenziale zu entfalten. Weiterhin gewinnen wir Verständnis für andere Menschen, revidieren vorschnelle Urteile und lernen Toleranz, - darum ist methodisch auch die Gruppenarbeit so wichtig. Biografiearbeit hat über die persönliche Lebensgeschichte hinaus aber auch kollektive Aspekte: Meine »kleine« Geschichte ist Spiegel der »großen« Geschichte, meine Lebenserzählungen als älterer Mensch bewahren für die künftigen Generationen als Oral history wichtige Erfahrungen auf.

Inzwischen haben wir auch einige grundlegende Begriffe geklärt:

- Im Unterschied zum Begriff *Lebenslauf* (der z.B. als Tabelle einer Bewerbung angehängt wird und die äußeren Fakten eines Lebens enthält)
- meint der Begriff *Biografie* nicht nur die äußeren Tatsachen, sondern auch immer die impliziten Sinn-Deutungen mit, die wir unserem Leben geben.
- *Biografische Selbstreflexion* zielt also zunächst auf das Erkennen solcher routinisierten Interpretationen und Deutungen, die auch unser heutiges Handeln und Fühlen bestimmen und für unsere Zukunftsvorstellungen maßgeblich sind. Wir denken über ihre Bedeutung nach: *Reflexion*. Das ist ein typisches Ziel für Bildungsveranstaltungen der Erwachsenenbildung.
- Als synonyme Begriff wird heute auch von *Biografarbeit* gesprochen. Die Lebensgeschichte einzubeziehen und damit die Identitätsentwicklung zu unterstützen und die Persönlichkeit zu stabilisieren ist Anliegen vieler pädagogischer Arbeitsfelder: Über die Erwachsenenbildung hinaus auch in der Sozialpädagogik (Arbeit mit Kindern und Jugendlichen in besonders schwierigen Lebenslagen), in der Schule (Reflexion von schulischen und andern Sozialisationsprozessen) und in der Bildungsarbeit mit alten Menschen (Erinnerungsarbeit und Lebensbilanz, Integration der unterschiedlichsten Erfahrungen im Verlauf des Lebens).

Methodisch baut die Biografische Selbstreflexion auf einen hermeneutisch-sinn-deutenden Zugriff, nicht auf kausal-empirische quantitative Analysen und auch nicht auf bloße phänomenologische Deskriptionen.

Insgesamt stellt sich die Biografarbeit bis hierher als ein sinnvolles und schlüssiges Konzept dar. Aber wir wollen nun doch etwas kritisches Wasser in den vielleicht allzu euphorischen Biografarbeits-Wein gießen. Wir tun dies, indem wir drei naheliegende Fragen stellen:

1. Ist in einer Zeit zerbrechender *Zukunftsorientierungen* der Blick nach *hinten* überhaupt sinnvoll und hilfreich?
2. *Stimmen* unsere Erinnerungen überhaupt, was sagt die moderne Gedächtnisforschung über das Erinnern?
3. Kann man der folgenden Behauptung zustimmen? Der Philanthrop Salzmann (1806) hat dazu aufgefordert, die Ursache für die Probleme unserer Zöglinge in uns (selbst) zu suchen...

1.2 Warum Biografarbeit? – Begründungen und Einwände

1.2.1 Unterstützung bei der Identitätsentwicklung

Die zentrale Begründungsfigur der Biografarbeit ergibt sich zum einen aus unserer aktuellen gesellschaftlichen Situation und zum andern aus der Notwendigkeit einer gezielten Identitätsentwicklung.

Bekanntlich macht uns allen die Zukunft der gesellschaftlichen Entwicklungen – übrigens weltweit – große Sorgen. Die gewonnene Freiheit des Menschen gegenüber alten Zwängen, Bindungen und Traditionen (jedenfalls im Westen) ist das Eine. Das Andere sind die Folgen der zunehmenden Pluralisierung, die Beliebigkeit postmoderner Gesellschaften, die Orientierungsschwierigkeiten und die Auflösung traditioneller Sinngebungen. Die »Normalbiografie« hat sich heute zersplittert in eine Fülle möglicher Lebensentwürfe, so dass es immer dringender wird, seinen Lebenslauf in eigener Regie zu managen und Lösungen für unterschiedliche und sich widersprechende Entwürfe zu finden. (U. Beck) Zunehmend muss also die Identität selbst »gebastelt« werden, inmitten gefährdeter Übergänge, Brüche und Verlockungen. Unklare, divergente und widersprüchliche Rollenanteile müssen integriert werden, im Beruf bzw. in mehreren Berufen, in den Beziehungen, als Elternteil, als Schüler, als Heimbewohner, als Freizeiteilnehmer, als armer Konsument in einer verlockenden Überflussgesellschaft, als freies Kind, über das eine Akte geführt wird u.a.m.

Das Bedürfnis nach Unterstützung bei der Entwicklung einer einigermaßen tragfähigen Identität ist also angesichts dieser gesellschaftlichen Situation groß. Markowitsch/Welzer (2005, 216) meinen sogar, dass es heute überhaupt keine (traditionelle) Ich-Identität mehr gäbe, sondern dass es »in Wahrheit doch ein sehr multiples Ich ist, das sich geschmeidig durch alle Rollen und Lebensphasen bewegt und nur deswegen, weil auch die andern sich in derselben Zeit verändern, als etwas erscheint, das sich gleich bleibt, eine Identität hat.« Das ist mit der heute verbreiteten Rede von der »Bastel-Identität«, der »Identität als Baustelle« oder der »patchwork-identity« gemeint. Gibt es überhaupt noch eine Antwort auf die Frage: »Wer bin ich?«

Markowitsch/Welzer (ebd.) heben aber auch hervor, dass es die entscheidende Leistung des autobiografischen Gedächtnisses ist, dieses heute überaus multiple Ich zu integrieren. Lebensgeschichte und gegenwärtige Entwicklungsaufgaben können so verbunden werden, Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft fallen nicht mehr auseinander, sondern können in biografischer Selbstreflexion aufeinander bezogen werden, um gerade angesichts permanenter Veränderungen ein sich doch letztlich Gleichbleibendes (ICH) zu generieren.

Diese Möglichkeit wird auch in der Praxis pädagogischer Arbeit wichtig. So zeigen z.B. Erfahrungen in der Jugendhilfe (Ryan/Walker 2004, 16f): Weil viele Kinder mit wechselnden Unterbringungen ein Gefühl von Lähmung infolge eines schwachen Identitätsgefühles zeigen, ist es hilfreich, in der Biografiearbeit mit ihnen Brücken zu schlagen zwischen *Vergangenheit* (Orte, traurige und glückliche Ereignisse), *Gegenwart* (was tue ich hier, wohin gehöre ich, wie sehen mich die anderen) und *Zukunft* (wie werde ich sein, welche Chancen habe ich, welche Veränderungen werden kommen). Durch Biografiearbeit »können Hoffnungen für die Zukunft und Zweifel an ihr zur Sprache gebracht werden und ein ›Über-

brücken« (das Verbinden der Vergangenheit mit der Zukunft) in eine neue Familie oder Situation kann beginnen.« (Ebd. S. 18)

Dieses Ziel formuliert auch eine vom Jugendamt der Stadt Wien entwickelte Mappe zur biografischen Arbeit mit Kindern im Titel: »Ich weiß, wer ICH bin!« (Mikosz u.a. o. J.) Und als Resümee der Erfahrungen mit dem Lebensbuch von ter Horst (2005, 173) heißt es kurz und bündig, »die für die Identitätsentwicklung förderlichen Aspekte der Arbeit mit dem Lebensbuch sind eindrücklich und nachhaltig.«

Aber auch Erwachsene haben oft Fragen an ihr Leben. Viele sind einfach neugierig und wollen sich selbst besser kennen lernen. Mancher hat vielleicht auch das Gefühl, auf der Stelle zu treten oder dass sich das eigene Leben gerade einschneidend verändert oder sucht eine neue Orientierung für die vor ihm liegende Lebensphase. In der biografischen Selbstreflexion werden Abschnitte, Ereignisse, Wendungen des zurückgelegten Lebensweges beleuchtet: Zu welchem Zeitpunkt, in welcher Lebenssituation widerfuhr mir etwas, welche Rhythmen oder Muster prägten mein Leben, was engt mich ein, was kann ich ändern usw.

Es zeigt sich, dass ein Rückblick immer auch für die Zukunft stark macht.

1.2.2 Stimmen unsere Erinnerungen überhaupt?

Fasst man die Ergebnisse der modernen Gedächtnisforschung zusammen, so kann man zunächst nur misstrauisch werden (Schacter 1999):

Bereits beim »Einspeichern« eines Erlebnisses in unser Gehirn gehen wir unbewusst selektiv vor. Unser Gedächtnis ist kein Fotoapparat, der alles wahrheitsgetreu aufzeichnet. »Erinnerungen halten fest, wie wir die Ereignisse erlebt haben, sie sind keine Kopien dieser Ereignisse.« (Ebd. S.23) Keine Erinnerung liegt in einer einzigen »Schublade« des Gedächtnisses; vielmehr werden in verschiedenen Teilen des Gehirns verschiedene Aspekte eines Erlebnisses gespeichert und durch sehr komplexe neuronale Netzwerke zu speziellen Gedächtnissystemen miteinander verbunden. (So wird bei Hirnverletzungen der Ausfall bestimmter Erinnerungsanteile verstehbar.) Nachgewiesen wurde dies durch neuere bildgebende Verfahren (z.B. Positronen-Emissions-Tomografie – PET).

Auch das Abrufen von Erinnerungen gleicht nicht dem Anknipsen einer Glühbirne, die eben vorher ausgeschaltet war. Eine Erinnerung abzurufen funktioniert (nach einem schönen Vergleich des Kognitionspsychologen Ulric Neisser) wie die Rekonstruktion eines Dinosauriers aus Knochenbruchstücken durch einen Paläontologen: So wie der Paläontologe aufgrund seiner Kenntnisse vom Aussehen eines Dinos aus den Knochenbruchstücken etwas kombiniert und konstruiert, so setzen wir die Engramme - also die eingespeicherten Fragmente einer Episode – in Verbindung mit dem Abrufreiz zu einem neu entstehenden Ganzen zusammen. Das ist dann das Erinnerungserlebnis desjenigen, der sich erinnert. Dies wird die *Emergenzthese des Erinnerens* genannt (das ganze Bild ist neu und anders als die Ad-

dition der Einzelteile', ähnlich das bekannte Galtgesetz). Wesentlich sind also auch die *Abrufreize*: Es ist ein großer Unterschied, ob ich mich beim Erinnern auf die Emotionen (wie hast du dich gefühlt am ersten Tag in der Schule) konzentriere oder auf die objektiven Umstände (welche Personen haben dich begleitet). Ersteres, also gefühlsmäßig hineinzugehen und sich selbst als Teil der Szene zu sehen, wird *Felderinnerung* genannt und stellt sich überwiegend bei frühen Gedächtnisinhalten ein (z.B. Kindergeburtstagen oder beim ersten Schultag). Letzteres, also das eher von draußen Draufgucken, wird *Beobachterperspektive* genannt und stellt sich eher bei nicht so weit zurück liegenden Erinnerungen (z.B. bei dem letzten erlebten Verkehrsunfall) ein. Aber auch unser »Lebenskonzept« kann als Abrufreize die Erinnerungen wesentlich bestimmen: Wer nach dem Lebensmotto lebt »Das Leben ist Arbeit und Mühe«, wird in seinen Kindheitserinnerungen wenig Glanzvolles entdecken. *Fazit*: Wie ich mich eines Ereignisses entsinne, hängt immer auch vom Abrufkontext ab, d.h. von den Absichten und Zielen zu dem Zeitpunkt, an dem ich mich zu erinnern versuche. Erinnerung ist nie objektiv.

Ein sehr weites und gut untersuchtes Feld sind die Fehlererinnerungen, Irrtümer und Verwechslungen der Quellen der Erinnerung. So berichtet ausgerechnet der Gedächtnisforscher Donald Thompson (nach Markowitsch/Welzer 2005), wie er von einem Vergewaltigungsoffer vor Gericht haargenau als Täter beschrieben worden ist. Doch er hatte für die Tatzeit ein wasserdichtes Alibi, er war nämlich live im Fernsehen zu sehen, als er ein Interview über Erinnerungsverzerrungen gab... Wie sich vor Gericht herausstellte, hatte die betroffene Frau unmittelbar vor der Tat dies Interview gesehen und den »Täter« (offenbar aufgrund einer gewissen Ähnlichkeit) exakt beschrieben. Sie hatte also offensichtlich die Quellen ihrer Erinnerung verwechselt. - Auch können Fantasien über eine Opferidentität dazu führen, dass man mit der Zeit an erlebtes Unrecht glaubt.

Auch werden Erinnerungen nicht selten verkürzt, verdichtet, rationalisiert; Fehlendes wird ausgeschmückt, so dass man bei vielfacher Wiedererzählung eines Ereignisses (z.B. eines Kriegerlebnisses) nicht mehr unterscheidet zwischen Dichtung und Wahrheit, dies alles im guten Glauben an authentische Erinnerung.

Schließlich können Erinnerungen auch verblassen, ja verschwinden, wenn sie nicht in Anspruch genommen werden. Grund dafür ist wahrscheinlich, dass sich die synaptischen Verknüpfungen der entsprechenden Engramme auflösen, wenn eine Erinnerung nie abgerufen wird. Andererseits ist das Vergessen konstitutiv und notwendig für die Fähigkeit des Erinnerns überhaupt, wie die schrecklichen Persistenzerfahrungen betroffener Menschen zeigen: Es gibt Fälle von Menschen, die sich an alles gleichzeitig erinnern können und nicht mehr selektiv wichtig und unwichtig unterscheiden können, sie landen in Anstalten. Ohne das Vergessen wären wir handlungsunfähig. Oder denken wir an traumatische Erlebnisse, die einem nie »aus dem Kopf gehen«, obwohl man sie vergessen möchte. Das zeigt, wie wichtig für unsere Psychohygiene das Vergessen ist!

Dies alles weist darauf hin, dass sich unser autobiografisches Gedächtnis in einem ständigen Wandlungsprozess befindet. Das muss aber nicht heißen, wir leben in einer Welt völlig fiktiver Fantasien, die wir uns zusammenbasteln, wie wir sie gerade brauchen. Es gibt nämlich einen empirisch gut belegten Trost: Umfangreiche Studien mit Geschwistern haben belegt, dass die Erinnerungen in den zentralen allgemeinen Merkmalen übereinstimmen. Auch Schacters (1999, 157) Fazit angesichts aller Skepsis dem Gedächtnis gegenüber lautet, »dass unsere Erinnerungen an die allgemeinen Umrisse unseres Lebens grundsätzlich richtig sind.«

Eine oft gestellte Frage in unseren Gruppen lautet: Aber was ist denn nun die Wahrheit?

Die entscheidende Antwort auf die Frage nach der »Wahrheit« biografischer Erinnerungen lautet aber nicht primär: »Wie waren die Fakten?« (obwohl Fakten von zentraler Bedeutung sind), sondern: »Wie hast du es erlebt?« Jede Erlebniswirklichkeit ist als meine innere Realität im Moment »wahr« und verdient Würdigung. Darüber hinaus hat sie ihren subjektiven Sinn, der durch Nachfragen geklärt werden kann: Was *bedeutet es* für dich, wenn du bestimmte Aspekte weglässt, anderes betonst, einiges beschönigst usw. Hier erst kommen bewusste und unbewusste Deutungsmuster einer Person zum Vorschein. Dabei ist übrigens die kritische Aufmerksamkeit einer Gruppe im Nachfragen von unschätzbarem Wert! Ihre Aufgabe ist es u.a., solche Stellen aufzuspüren, wo z.B. Gefühle »fehlen« oder erwartungsgemäße Reaktionen *nicht* erfolgen.

1.2.3 Das Kind in mir – oder: Die Notwendigkeit biografischer Selbstreflexion für Pädagogen und Psychologen

Der Philanthrop und Leiter eines großen Internates Christian Gotthilf Salzmann hat 1806 in seinem berühmten »Ameisenbüchlein« geschrieben: »Von allen Untugenden seiner Zöglinge muss der Erzieher den Grund in sich selber suchen.« Natürlich ist dieser Satz isoliert betrachtetbarer Unsinn: Psychologen und Pädagogen haben mit den aggressiven, verzweifelten, lustigen oder apathischen Kindern und deren äußerem Lebensschicksal nicht in dem Sinne etwas zu tun, dass sie sich dafür verantwortlich fühlen müssten, dass der Grund für all diese Probleme in ihnen als Erziehende zu suchen sei. Aber was meint der als klug und realitätsbezogen geltende Salzmann dann mit diesem Satz?

Eine Erklärung finden wir in einem ebenso berühmten Zitat eines Psychoanalytikers gut 100 Jahre später. Siegfried Bernfeld hat um 1920 die klassische Formulierung gebraucht: »So steht der Erzieher vor zwei Kindern: dem zu erziehenden vor ihm und dem verdrängten in ihm. Er kann gar nicht anders, als jenes zu behandeln, wie er dieses erlebte.« (Bernfeld 1971, S.141) Ich muss also etwas wissen über das Kind *in mir*, muss es in seiner Geschichte und seinem Gewordensein kennen, wenn ich nicht unreflektiert und blind dem Kind *vor mir* begegnen möchte. Vornehm fachlich ausgedrückt sind wir damit bei der Forderung der Kontrolle der *Gegenübertragung*, die jede Beziehung zwischen Erzieher und Kind beeinflusst.

Das Wissen um die eigene Geschichte und den Zustand der »Kinder in mir«, die sich immer wieder mehr oder weniger deutlich in mein Handeln einschleichen, die Kenntnis und Reflexion der Entstehung meiner Vorlieben, »Steckenpferde«, impliziten Werturteile und Abneigungen, meiner blinden Flecken, Ängste und Vermeidungstendenzen usw., - all' das hilft mir, nicht eigene Anteile und unverarbeitete Konflikte unbewusst auf die mir anvertrauten Menschen zu projizieren. Und da kann es schon mal vorkommen, dass ich das Kind in mir mit dem vor mir verwechsle und dass ich gut daran tue, Salzmanns provokativem Rat zu folgen. Insbesondere für Lehrer in der Schule wurden inzwischen gut begründete und praktisch evaluierte Konzepte der biografischen Selbstreflexion entwickelt (Seydel 2005, Rogall 1999, 2003, - Rogalls »Biographikum« ist inzwischen nur noch beim Autor erhältlich: rogalstefan@hotmail.com). Biografische Selbstreflexion wurde sogar von der Kultusministerkonferenz 2005 als ein zentraler Bestandteil in die Neuformulierung der Berufsrolle des Lehrers aufgenommen. (DGfE, ZS Erziehungswissenschaft H. 31/2005, S.40) Wer Lehrer werden will, hat in der Regel 12 bis 13 Jahre Umgang mit Lehrpersonen hinter sich. Das prägt. Es gilt darum im Studium, diese Vor-Bildung aufzudecken, sie kritisch zu reflektieren, Auswirkungen zur eigenen Berufsmotivation zu klären, biografisch bedingte Ideale, Vorurteile und Einstellungen auf ihre Tragfähigkeit hin zu überprüfen und wo nötig zu verändern.

Diese permanent notwendige kritische Selbstreflexion ist grundlegend für alle Anwendungsbereiche der Biografiefarbeit.

1.3 Methoden und Anwendungsbereiche

1.3.1 Erwachsenenbildung

Die *inhaltlichen* Felder der Biografiefarbeit sind natürlich unerschöpflich. Verschiedene biografische »Stränge« (Klingenberger 2001) werden herangezogen: Wir betonen in der Arbeit mit Erwachsenen zunächst die eigene Kindheit, hier natürlich vor allem die Beziehungen zu den Eltern, die Familie, Verwandte, wichtige Bezugspersonen, aber auch die sozialen, materiellen und historischen Bedingungen des Wohnens und Aufwachsens. Dann werden auch die Schulerfahrungen, die Gleichaltrigengruppe (Freunde, Spielgefährten etc.), Umgebung und Berufsausbildung thematisiert. Religiöse Prägungen, politische Ereignisse, erfahrene Normen, Werte und »Botschaften«, Spielen, Heimat und Lebensentwürfe bis zu Zukunftsvorstellungen, Entstehung des Selbstbildes, Umgang mit dem Körper, Mann und Frau sein sind weitere zentrale Themen. (Siehe 3. Teil: Übungen) Inzwischen wurden auch Verfahren entwickelt, um mit geistig behinderten Menschen diese und andere Themen biografisch zu arbeiten (Lindmeier 2006).

Mit diesem breiten, auch unterschiedlich intensiv bearbeitbaren Themenspektrum unterscheiden wir uns von dem verwandten Konzept der »Guided Autobiography«, das James E. Birren praktiziert (in die deutsche Diskussion eingeführt durch Mader 1989): Hier wird überwiegend mit älteren Menschen in Gruppen über längere Zeit hinweg an einigen wenigen Themen (wie z.B. Familie, Tod, Geld, Körper) als »topical approach« biografisch gearbeitet, um auf diese Weise gleichsam durch verschiedene Fenster auf die Lebenslandschaft anderer zu blicken.

Besonderes Augenmerk richten wir in der Biografiearbeit auf die sogenannten kritischen Ereignisse (»critical incidents«): Sie zeigen eine oft krisenverbundene Übergangssituation an wie z.B. der Tod eines Familienangehörigen, das Versagen in der Schule (»Sitzenbleiben«), der Verlust des Arbeitsplatzes, der Umzug eines Kindes in eine neue Pflegefamilie oder in eine WG u. ä.). Bei solchen kritischen Ereignissen muss besonders auf geschilderte Details geachtet werden, weil sie oft als Deckerinnerungen (Freud) fungieren für eine schmerzliche Seite, eine Verletzung, einen Schock, eine tiefe Enttäuschung. Eine Frau erzählt vom Auszug ihres einzigen Kindes aus der Familie und erinnert sich ganz lebendig z.B. an das belanglose Detail eines U-Bahnwagens auf dem Weg in die neue Wohnung der Tochter. Sie »überdeckt« damit den Schmerz, den sie beim Begleiten ihrer 18-jährigen Tochter in eine Wohngemeinschaft empfunden hat. Aber es käme darauf an, den Schmerz wahrzunehmen, zuzulassen und sich dann von ihm zu verabschieden.

Auch die *methodischen Zugänge* sind vielfältig. In den verschiedenen Methoden stecken unterschiedliche Abrufreize, die den Zugang zur Erinnerung (wie wir oben gesehen haben) ganz wesentlich mitbestimmen:

- Gefühle werden fokussiert, wenn man die Felderinnerung (= Feldposition s.o.), also das Erleben der Szene als Beteiligter, ansprechen möchte, z.B. durch Fragen nach der erlebten Stimmung einer Szene, nach dem Gefühl bei einem Ereignis usw.
- Geht es indes mehr um das Erinnern und Rekonstruieren von »Tatsachen«, werden wir die Beobachterposition anzielen, z.B. indem wir beteiligte Personen, Gegenstände und Zeiten u.ä. abfragen.
- Geht es um unbewusste Inhalte, so können Fantasiereisen ein Zugang sein.
- Wollen wir anstreben, Gewusstes besser zu verstehen, werden wir eine eher kognitiv orientierte Zeitreise anbieten.
- Auch über den Körper können Erfahrungen abgerufen werden, z.B. durch Hineingehen in eine bestimmte Körperhaltung, durch Erspüren von Bewegungen. Hier geht es um das Einbeziehen des nicht rational erinnerbaren Körpergedächtnisses, also von oft vorsprachlichen, nicht begrifflich, sondern nur in Gefühlen oder körperlichen Symptomen abgespeicherten Erlebnissen (Muskelverspannungen beim Thema Leistung, krumme Haltung beim The-

ma Strafen, Nackenschmerzen beim Thema Bedrohung u.a.m.). Diese können durch geeignete Übungen wiederbelebt und verarbeitet werden.

In Kurzform kann man sich den unterschiedlichen Focus von Feldposition und Beobachterposition durch ein kleines Experiment klar machen:

- Bitte erinnern Sie sich an eine Hochzeit, die Sie mitgemacht haben: Wie haben Sie die Stimmung empfunden, wie haben Sie sich gefühlt? Was waren tolle Höhepunkte? (Wir zielen auf die Gefühlserinnerungen und damit auf die Feldposition.)
- Erinnern Sie sich an die Hochzeit, die Sie mitgemacht haben: Welche Personen waren unter den Gästen? Wie sahen Braut und Bräutigam aus? Was gab es zu essen? (Wir zielen auf Fakten und damit auf die Beobachterposition.)
- Erinnern Sie sich an die Hochzeit: Wir machen jetzt eine Fantasiereise.... angesprochen werden: eigene Träume, Glücksgefühle, Sehnsüchte, Hoffnungen, Enttäuschungen, sexuelle Wünsche in Ihrer Beziehung usw. (Wir zielen auf die Ebene des Vor- oder sogar Unbewussten).

Die methodischen Zugänge zu den Lebenserinnerungen sind also vielfältig. Weitere kleine Techniken sind z.B. paper-and-pencil-Übungen, Fragebögen, Lückentexte etc., aber auch handelnde Elemente wie malen, zeichnen, Personen im Raum gruppieren, etwas nach-spielen (z.B. »Sich-Verlaufen«), etwas sortieren, sich körperlich bewegen u.a.m..

Möchte man unterschiedliche inhaltliche Felder bearbeiten, kann man sehr einfach die Struktur (das Gerippe) mancher Übung auf andere als die hier genannten Lebensbereiche übertragen, so z.B. unsere »Standardübung« Lebenslinie (S. 58), die sich für die Geschichte unterschiedliche Problembereiche und Erfahrungsfelder variieren lässt.

Aber methodische Abwechslung ist nicht einfach ein Trick, damit es nicht langweilig wird. Vielmehr soll 1. jeder Teilnehmer seinen *eigenen* methodisch fruchtbaren Zugang finden und 2. soll im »Gegeneinanderbewegen« der unterschiedlichen methodischen Zugänge persönlich und in der Gruppe eine größere Aspektvielfalt erzeugt werden. Gerade dieser zweite Punkt zeigt, dass erst bei unterschiedlichen Zugängen zu einem Ereignis die Tabuebene und ängstlich gemiedene Bereiche zum Vorschein kommen.

Auch arbeiten wir gern mit unterschiedlichen *Medien*: Mitgebrachte Spielzeuge, die Pudelmütze von früher, Schulzeugnisse (besonders die »Kopfnote« zum Betragen und Verhalten im Unterricht!), Fotos aller Art, Poesiealben, Gebrauchsgegenstände aus der Familie, Uhren und Eheringe der Eltern, Schmuck, Briefe, Urkunden, Abzeichen etc. sind fruchtbare Anlässe zum Erinnern. Die Arbeit an solchen ästhetischen Objekten hat einen großen Vorteil: Viele »vergessene« Erinnerungen werden assoziativ wach, nicht mehr bewusste Bedeutungen (von ver-