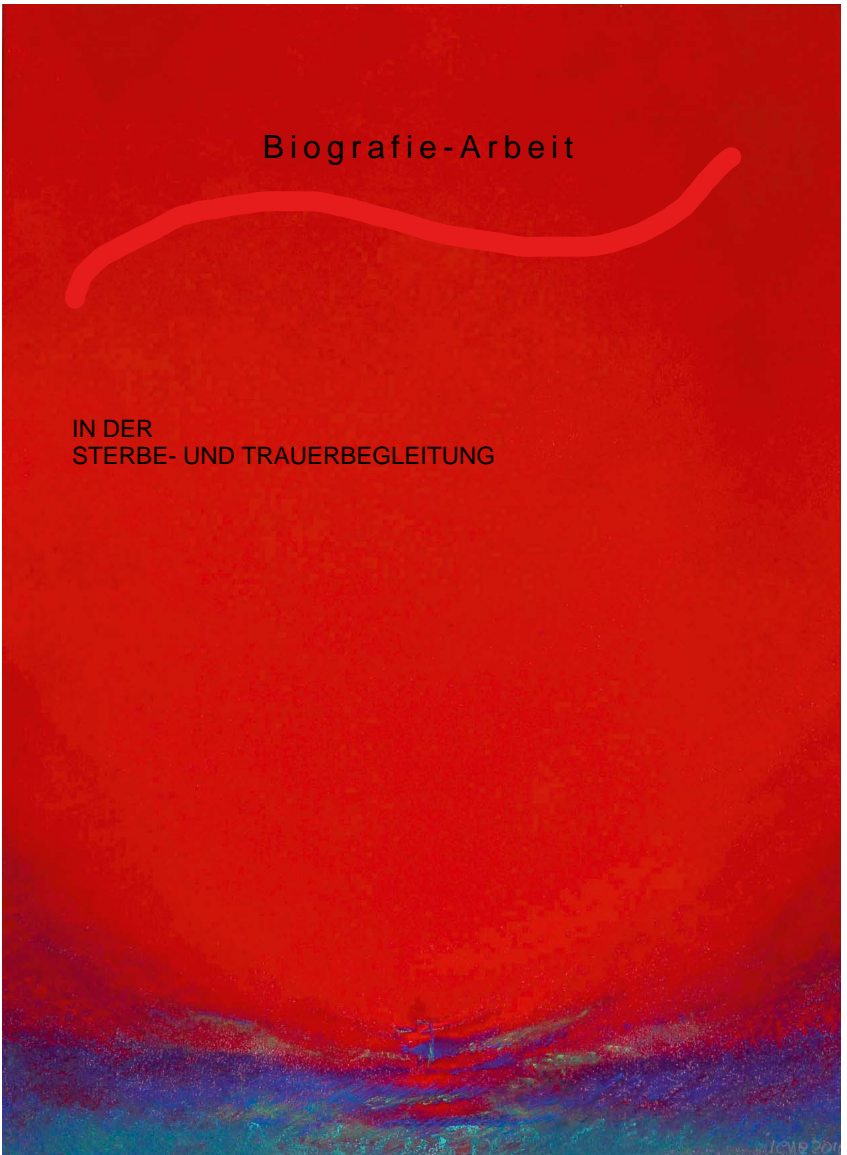


# Biografie-Arbeit

IN DER  
STERBE- UND TRAUERBEGLEITUNG



## **GESTÄRKT UND VERSÖHNT: BIOGRAFIE-ARBEIT IN DER STERBE- UND TRAUERBEGLEITUNG**

### **Biografie**

Menschen sind zeitliche Wesen – ihre persönliche Lebenszeit bezeichnet man als Biografie. Sie enthält unsere Vergangenheit, unsere Erfahrungen und Prägungen. Biografie ist aber nicht nur Vergangenheit: auch unsere aktuelle Gegenwart mit ihren Chancen und Herausforderungen gehört dazu. Die persönliche Zukunft und damit unsere Sehnsüchte und Ängste, unsere Planungen in Bezug auf das Kommende auch sie sind Teil unserer Biografie.

### **Biografie-Arbeit**

Sie eröffnet Menschen jeden Alters Möglichkeiten des Nachdenkens und Austausches über die persönliche Lebensgeschichte. Der ressourcenorientierte, verstehende Blick in die Vergangenheit hilft, die Gegenwart zu bewältigen und die hier liegenden Chancen zu erkennen und zu ergreifen. Die persönliche Zukunft – mag sie auch noch so kurz sein – gewinnt an Kontur und tragfähige Konzepte zu ihrer Gestaltung werden sichtbar. Biografie-Arbeit ist so individuell wie der Mensch selbst. Doch ihre wissenschaftlich fundierte Methode bietet Instrumente und Settings, die Handlungsoptionen aufzeigen und Orientierung ermöglichen. Ob alleine, in Begleitung oder in kleinen Gruppen leistet die Biografie-Arbeit Grundsätzliches auf dem eigenen Weg zur Ermutigung, Orientierung und wohlmöglich Heilung.

### **Beschäftigung und Begleitung**

Zwei Ausprägungen der Biografie-Arbeit lassen sich unterscheiden: Biografisches Arbeiten meint zum einen die Beschäftigung eines jeden Menschen mit der eigenen Biografie, also der persönlichen Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Dies passiert im Alltag und insbesondere im Angesicht des Sterbeprozesses meist retrospektiv: Wir ziehen Bilanz, sind erfüllt von wohltuenden Erinnerungen oder bereuen nicht ergriffene Gelegenheiten. Wir denken an Lebens(w)enden unseres gelebten Lebens.

Zum anderen werden mit dem „Biografischen Arbeiten“ besondere Angebote, Sicht- und Handlungsweisen in der Bildungsarbeit und der Beratung bezeichnet. Sie bietet lösungsorientierte und methodenbasierte Formen der Therapie und eine individualisierte Seelsorge. Biografie-Arbeit ist in der Pflege und anderen professionellen Handlungsfeldern präsent.

### **Biografie-Arbeit angesichts der Endlichkeit**

„Wir haben das Bewusstsein der Sterblichkeit und der Endlichkeit verloren“ so beschreibt der Theologe Fulbert Steffensky die aktuelle Situation.

Der Tod gehört zum Leben. Wir begegnen ihm im Laufe unserer Biografie immer wieder: Familienangehörige, Freundinnen und Freunde, KollegInnen, Bekannte und Nachbarn sterben. Wir können uns dieser Erfahrung stellen oder sie verdrängen. Zu unserer Biografie gehört auch das eigene Ende – und viele kleine Sterbeerfahrungen im Laufe unseres Lebens. Diese Erfahrungen finden in einer Kultur statt, die ihre jeweiligen Umgangsformen mit dem Sterben und dem Tod hat und die es zu beleuchten gilt.

### **Sich dem Thema „Sterben und Tod“ stellen**

Wir selbst sind sterblich und müssen lernen, mit dieser Lebenseigenschaft umzugehen. Gerade mit dem Eintritt in die zweite Lebenshälfte steht uns diese Aufgabe immer deutlicher vor Augen. Das Bewusstsein der eigenen Endlichkeit kann ebenso als lästig empfunden werden wie als Möglichkeit, bewusst zu leben. Sich dem Sterben zu stellen, müssen insbesondere Seelsorgende oder Pflegende in der Sterbe- und Trauerbegleitung, sei es im professionellen oder im privaten Bereich.

### **Verabschieden und Loslassen**

Im Laufe unseres Lebens müssen wir uns von Familienangehörigen, Freund und Freundin, ArbeitskollegInnen und Bekannten verabschieden. Und auch im eigenen Leben machen wir viele kleine Sterbeerfahrungen: Wir müssen nicht nur Menschen, sondern auch vieles andere loslassen, z.B. Träume, Aufgaben, Rollen oder Orte. Die Themenbereiche in unserem Leben, in denen unsere Fähigkeit des Loslassens gefordert wird, sind vielfältig und individuell. Sie umfassen Orte und Zeiten wie der Abschied von Zuhause oder das Ende einer Lebensphase, Werte, Haltungen, Gewohnheiten, Überzeugungen und Pläne, z. B. beim Übergang in den Ruhestand, oder die eigene Gesundheit und die eigenen Fähigkeiten – sie alle sind vom Abschied und vom Loslassen betroffen.

Der Philosoph Wilhelm Weischedel spricht von der „Abschiedlichkeit“ als wesentliche Haltung:

*„In dieser Haltung können wir uns von uns selbst distanzieren. Wir klammern uns nicht an einen Moment des Lebens. Der abschiedlich lebende Mensch wird sein Herz und seine Vernunft nicht endgültig an das hängen, woran er sich bindet.“*

Leben heißt, bewusst die kleinen Abschiede wahrzunehmen und zu begehen z.B. durch Rituale, daraus zu lernen und daran zu wachsen, um letztlich auf den grossen Abschied vorbereitet zu sein. Möglicherweise verliert dadurch der Tod sogar seine vermeintlich übergrosse Bedeutung.

### **Der Blick auf unsere Ressourcen**

Biografie-Arbeit ist vom Prinzip der Ressourcenorientierung geleitet. Dieser Schwerpunkt ist zentral, weil man sich nicht dem Fehlenden und Mislungenen oder den persönlichen Schwächen zuwendet, diese kennen wir in der Regel viel zu gut, sondern dem Gelungenen und Bewältigten, den Stärken und Kompetenzen. Biografie-Arbeit interessiert sich für die Lebensleistungen im weitesten Sinne. Betrachten wir unser Leben, so finden wir – manchmal erst nach längerer Zeit – Beispiele für die genannten Lebensleistungen. Die Biografie-Arbeit richtet den Fokus auf die Einstellungen und Haltungen, auf die Fähigkeiten und Fertigkeiten, die ich in den jeweiligen Lebensphasen und Situationen gezeigt habe. Herausfordernde Zeiten können mich vielleicht Demut oder Aufmüpfigkeit gelehrt haben. Das Scheitern hat mir wohlmöglich dabei geholfen, um Hilfe zu bitten und sie anzunehmen. Und die Sorge um andere hat mir die eigenen Kräfte vor Augen geführt.

## **Aktuelle Herausforderungen**

Der Blick auf unsere Lebenskompetenzen kann helfen, aktuelle Herausforderungen anzupacken und Zukunftsvorhaben in Angriff zu nehmen. Der gepackte „Ressourcenrucksack“ hilft, auch schwere Zeiten und eventuell kommende Einschränkungen leichter zu bewältigen. Der durch die Biografie-Arbeit angeleitete Blick auf unsere Lebensleistungen lädt uns ein, bewusster das Leben wahrzunehmen, Orientierung und Stärkung für unsere Lebensgestaltung zu gewinnen – bis zum letzten Atemzug.

- **Fragen, die Sie sich zur Biografie-Arbeit stellen können:**

*Wann mussten Sie in Ihrem Leben jemanden/etwas loslassen bzw. Abschied nehmen?*

*Wie haben Sie diese Situationen erlebt?*

*Wer oder was hat Ihnen dabei geholfen, diese Abschiede jeweils zu akzeptieren und zu bewältigen?*

*Welche Stärken oder Fähigkeiten hätten Sie heute nicht, wenn es diesen Abschied nicht gegeben hätte?*

## **Biografie Beraterin**

Gabriela Mathys

077 527 03 64

[info@biografieberatung.ch](mailto:info@biografieberatung.ch)

[www.biografieberatung.ch](http://www.biografieberatung.ch)

