

# Biografie-Arbeit

---

**GABRIELA MATHYS - BIOGRAFIEBERATERIN**

ATELIER FÜR BIOGRAFIEARBEIT

SPIELMATTE 3 3800 UNTERSEEN

AARSTRASSE 98 BERN

077 527 03 64

[WWW.BIOGRAFIEBERATUNG.CH](http://WWW.BIOGRAFIEBERATUNG.CH)



## **Einleitung**

Die Biografie als Beschreibung der individuellen Lebensgeschichte eines Menschen hat in unserem Kulturkreis eine grosse Bedeutung. Sie ist abzugrenzen von einem Lebenslauf. Biografie in der in unserem Kulturkreis tradierten Bedeutung als Beschreibung der Lebensgeschichte einer Person wird üblicherweise in schriftlicher Form übermittelt. Dieser besteht aus überprüfbareren Fakten und Daten und ist deshalb objektiv zu nennen. Eine Biografie schließt solcherlei Faktoren ebenfalls ein – aber impliziert noch viel mehr. Die Biografie eines Menschen beinhaltet nicht nur die verifizierbaren Stationen eines Lebens, sondern auch die subjektiv erlebbaren, mit Ideen, Gefühlszuständen und Hoffnungen durchzogenen Ereignisse und Erlebnisse. Menschen sind Träger einzigartiger Biografien, die Spuren in der Menschheitsgeschichte hinterlassen. Viele dieser Spuren haben die Schreibenden gar vergessen und viele Spuren sind ihnen nie bewusst geworden.

Die Lebensereignisse und die daraus resultierenden inneren Erlebnisse – gute wie schlechte – erschaffen das Selbstbild des Menschen. Die Lebensverhältnisse heute unterscheiden sich stark von denen der Vergangenheit. Die fortschreitende Individualisierung befreit den Menschen aus den Zwängen von traditionellen Verhaltensmustern und sozialer Regelmäßigkeit. Darin liegt die Chance zur Selbstaktualisierung – aber sie ist auch eine Gefahr für die eigene Identität. Der Mensch von heute findet wenig Orientierungshilfen und muss sich zurechtfinden in einer Welt, die zunehmend unberechenbar, unsicher, komplex und uneindeutig geworden ist. Biografiearbeit ist Erinnerungsarbeit am gelebten Leben, die als strukturierte Form der Selbstreflexion in einem gesteuerten Umfeld stattfindet.

Im Rahmen einer Beratung werden Klientinnen und Klienten mit Hilfe methodenkundiger Beratung sogenannte biografische Kompetenzen entwickeln. Ziel ist es, durch diesen Kompetenzzuwachs Verantwortung für das eigene Leben übernehmen zu können und selbstbestimmt zu handeln. Die Reflexion der eigenen biografischen Vergangenheit und die Herausarbeitung der individuellen Ressourcen hilft Klientinnen und Klienten die Gegenwart besser zu bewältigen und ermöglicht eine bewusstere Gestaltung der eigenen Zukunft.

Biografiearbeit eröffnet neue Blickwinkel auf das eigene Leben und bietet Gelegenheit, das eigene Schicksal anzunehmen und Frieden zu finden.

# **BIOGRAFIEARBEIT**

## **Begriffserklärung**

Der Mensch ist Bürger zweier Welten. Zum einen lebt er in der physischen Welt mit ihren Wirklichkeiten und hinterlässt dabei seinen Abdruck. Gleichzeitig wird der innere Mensch mit seinem Denken, Fühlen und Wollen, mit jedem Erlebnis aus sich selbst herausgefordert. Dieser Dialog zwischen dem Außen und dem Innen kennzeichnet die Biografie eines Menschen. Die Auffassung eines erweiterten Begriffes der Biografie macht Biografiearbeit erst möglich. Den bewussten Prozess der eigenen Lebensgestaltung hat Christina Hölzle vor rund zehn Jahren bereits mit dem Begriff Biografiearbeit in Verbindung gebracht: „Der Begriff deutet bereits an, dass eine Biografie kein passives Abbild eines Lebens darstellt, sondern dass eine Lebensbeschreibung ein Gestaltungsprodukt ist, ein Ergebnis von reflexiven, selektiven und gestaltenden Prozessen. Der Begriff Arbeit im Kontext von Biografie verweist auf einen absichtsvollen, bewussten zielgerichteten und aktiven Prozess“.

Biografie ist nicht einfach die Summe der Erlebnisse oder Ereignisse, denn dann gäbe es keine Entwicklung. Das Eigentliche, Individuelle liegt zunächst einmal verborgen in dem inneren, sinnhaften Zusammenhang der Ereignisse.

Mittels der Biografiearbeit können Lebensereignisse in neue Zusammenhänge gebracht und eine Vorstellung für den eigenen roten Lebensfaden entwickelt werden. Der Blick auf die eigene Biografie entwickelt sich zu einem lösungsorientierten Instrument, das Verborgenes sichtbar werden lässt und die Übernahme von Verantwortung für das eigene Leben ermöglicht. Klientinnen und Klienten werden in die Lage versetzt, eine aktive, gestaltende Rolle statt einer passiven Opferrolle zu übernehmen. Biografiearbeit löst die Selbstwirksamkeit des Individuums aus.

## **Selbstkonzept**

Der innere Dialog von Innen und Außen, der die Biografie ausmacht, findet seinen Widerhall im Selbstkonzept. Es entwickelt sich aus den Erfahrungen, Unterstützungen, Erfolgen und Strategien eines Menschen und spiegelt seine Selbstwahrnehmung. Das Selbstkonzept ist oft verknüpft mit einer Idealvorstellung. In seiner Persönlichkeitstheorie behauptet Carl Rogers das Selbstkonzept eines Menschen entspreche der ihm eigenen Auffassung des Selbst. In seiner Persönlichkeitstheorie sieht Carl Rogers es als gegeben an, dass der Mensch in der Lage ist, seine Selbstkonzepte zu verändern. In der unmittelbaren Nachkriegsperiode war die Orientierung an traditionellen Pflichtwerten noch sehr dominant und mit einer grossen Selbstverständlichkeit sind Rangordnungen zwischen den Generationen und den Geschlechtern akzeptiert worden. Auch die Ausrichtung an materiellen Werten hatte in der Wiederaufbauphase eine nachvollziehbare Relevanz.

Diese Aspekte gilt es insbesondere in der Biografiearbeit mit älteren Menschen zu berücksichtigen. In den 50er bis 70er Jahren hat sich der Mensch sehr nach Aussen orientiert. Das Selbst passte sich an. In den 70er bis 90er Jahren hat sich das Selbst für die Selbst-Verwirklichung emanzipiert. In den 90er bis 2000er Jahren fand für das Selbst-Management eine Innen-/Aussenorientierung statt zwischen dem Selbst und der Umwelt

### **Selbstreflexion**

Es ist die Fähigkeit des Menschen zur Selbstreflexion, die sich die Biografiearbeit zu Nutze macht, um gezielt Änderungen herbeizuführen. Mit Hilfe der Selbstreflexion kann der Mensch Einsicht über sich selbst gewinnen und ggfs. bewusst gesteuerte Veränderungen fördern. Es kann sich durchaus um einen Prozess persönlicher Weiterentwicklung handeln. Aus biologischer Sicht betrachtet, ist die Selbstreflexion die Fähigkeit, verschiedene neuronale Muster auf der Ebene des Nervensystems zu entwickeln und diese miteinander zu vergleichen. Auf dieser Grundlage entsteht der mentale Prozess, den man als das Denken oder als das Überlegen bezeichnet.

Nach Rogers ist Selbstreflexion ein Prozess im Spannungsfeld des Vergleiches zwischen dem realen Selbstkonzept und dem idealen Selbstkonzept.

Die Vorstellungen zum eigenen Selbstkonzept müssen bewusst gemacht werden, um sie, mit einer gewissen Distanz, reflektieren zu können. Gewonnene Einsichten können als Chancen zum Erkennen von Problemen angesehen werden und bieten Ansatzpunkte für Veränderungen.

### **Selbstwirksamkeit**

Der Begriff Selbstwirksamkeit, geprägt von dem amerikanischen Psychologen Albert Bandura in den 1960er Jahren kann verstanden werden als die Erfahrung einer Person, schwierige Situationen und Herausforderungen anzunehmen und sie aus eigener Kraft erfolgreich bewältigen zu können. Banduras Vorstellung der Selbstwirksamkeit sieht drei Grundlagen als gegeben an:

1. Die eigene direkte Erfahrung, etwas erreicht zu haben
2. Die Beobachtung entsprechender Erfahrungen bei anderen Personen, die einem selbst möglichst ähnlich sein sollten
3. Die Ermutigung durch andere im Sinne von: Ich weiß, dass du das kannst.

Die Bewältigung neuer und schwieriger Aufgaben auf Grund der eigenen Kompetenz ist identitätsstiftend. Um verlorenes Selbstvertrauen wiederzuerlangen, ist ein Lernprozess sinnvoll. Der erlernte, andere Blick auf die eigenen Erfahrungen schärft die Wahrnehmung eigener Kompetenzen und Ressourcen und fördert die Selbstwirksamkeit.

## **Beratung, Begleitung und Grenzen der Biografiearbeit**

### **Motivation – Kernkompetenzen – Qualifikation**

Meine Motivation als Beraterin liegt in der Auffassung begründet, Klientinnen und Klienten in ihrer Eigenständigkeit zu unterstützen. Wahrnehmungsverzerrungen sichtbar werden zu lassen und das Sich-selbst-erleben zu ermöglichen. Diese Basis gilt es zu schaffen, um Klientinnen und Klienten in die Lage zu versetzen, eigenständig adäquate Entscheidungen für alle Lebensbereiche zu fällen und mehr Eigenständigkeit im Leben zu erreichen.

Meine qualifizierten Interventionen begründe ich theoretisch, sie sind methodenbasiert und transparent. Mein Menschenbild ist wohl strukturiert und philosophisch fundiert. Reflexionsfähigkeit, Selbsterkenntnis und emotionale Intelligenz gehören zu den Qualifikationen, die für die Arbeit in der psychosozialen Beratung unabdingbar sind. Mitgefühl, Kommunikationsfähigkeit, Menschlichkeit, Taktgefühl und Höflichkeit, Johann Wolfgang von Goethe sprach von „Herzensbildung“, sind wichtige Voraussetzungen für die Arbeit mit Klientinnen und Klienten.

### **Qualitätssicherung: Evaluation und Weiterbildung**

Geleistete Interventionen und meine persönlichen Entwicklungsschritte fließen als Erkenntnisse in die Gruppenprozesse und Einzelberatungen ein. Ich hole mir Feedbacks von Klienten/innen, Kollegen/innen und verschriftliche die daraus gewonnen Erkenntnisse. Bei noch offenen Fragen nehme ich eine Intervention oder eine Supervision in Anspruch, um meine Arbeit methodisch und konzeptuell zu reflektieren und mich weiterzuentwickeln. Ich achte auf geregelte Selbstreflexion und reflektiere mein Handeln mit schriftlichen Rückblicken. Beratungen evaluiere ich mit speziellen Fragebögen.

## **Grundhaltung und Menschenbild**

Im Mittelpunkt steht der Mensch. Der Mensch als kreatives, Soziales und intelligentes Wesen sollte in der Lage sein, selbstschöpferisch, lust- und verantwortungsvoll, sein berufliches und sein persönliches Leben gestalten zu können. Die im Rahmen der Biografiearbeit angewandten Mittel basieren auf der geisteswissenschaftlichen Lehre Rudolf Steiners, den Natur- und Sozialwissenschaften, die sich mit gesellschaftlichen Fragen aus geisteswissenschaftlicher Perspektive beschäftigten. Mit der Entfaltung der fachlichen und menschlichen Kompetenzen, der im Arbeits- und Lebenszusammenhang stehenden Individualität, geht eine Stärkung der Selbstregulationsfähigkeit des Menschen einher. Ich achte und anerkenne alle Menschen unabhängig ihrer Herkunft, Weltanschauung.

## **Beratungsansatz**

### **Beratung**

Beratung im Kontext bedeutet für mich, mit Klientinnen und Klienten einen zeitlich befristeten und zielgerichteten Kommunikationsprozess zu führen. Dieser orientiert sich an ihren spezifischen Anliegen und befähigt sie, eigenverantwortlich die angestrebten Veränderungen zu gestalten und sie nachhaltig im Alltag zu implementieren. Als Beraterin übernehme ich dabei die Verantwortung für den Prozess, der für Klientinnen und Klienten durchpersönliche Lern- und Entwicklungsangebote erlebbar wird. Die inhaltliche Akzentuierung und Deutung bleiben in deren Hoheit.

### **Compliance**

Ein wichtiges Kriterium, damit ich mich mit einem Menschen auf den Weg mache, ist die Compliance. Hierbei ist vor allem die grundsätzliche Bereitschaft zur tieferen und offenen Auseinandersetzung mit der Thematik an sich Voraussetzung. Gleichzeitig ist aber auch die Beschäftigung mit der eigenen Person und Lebensgeschichte zwingend notwendig.

## **Allianz**

Weiterhin muss die beraterische Allianz stimmen, damit ein positiver Beratungsverlauf möglich ist. Ich behalte mir vor im Falle einer auftretenden Diskrepanz meine Unterstützung abzulehnen. Gleichzeitig akzeptiere ich natürlich auch, wenn zwischenmenschliche Gründe von Seiten der Klientin oder des Klienten für einen Abbruch der Beratung sprechen. Meistens kristallisiert sich dies anlässlich eines Erstgesprächs frühzeitig heraus. Transparenz ist mir generell ein hohes Anliegen und ich schätze konstruktives Feedback.

## **Beratungsziele**

Die Biografiearbeit ist keine Therapie. Ein therapeutisches Eingreifen findet nicht statt. Menschen, die Biografiearbeit im Rahmen einer psychologischen Beratung suchen, wollen aus den erworbenen Erkenntnissen, die durch Reflexionen der eigenen Lebensgeschichte offenbar werden, einen Zugewinn für ihre aktuelle Lebenssituation erhalten. Biografiearbeit fördert die Identitätsentwicklung. Heute werden zahlreiche Menschen mit lebensgeschichtlichen Brüchen und Krisen konfrontiert. Die Biografiearbeit hilft bei der Bewältigung einschneidender biografischer Ereignisse und unterstützt Menschen bei der Integration von Erfahrungen in das eigene Lebens- und Selbstkonzept. Es bleibt den meisten Menschen wichtig, trotz Krisen ein Gefühl der Kontrolle zu behalten oder sie wieder zu erlangen und dabei sich selbst als wirksam zu erleben. Biografiearbeit kann die Bewältigung von belastenden Lebensereignissen erleichtern, indem die Klientinnen oder Klienten ihr subjektives Erleben ausdrücken und sich mit der Situation auseinandersetzen. Lebensgeschichtlich erworbene Bewältigungsstrategien werden als Ressourcen wahrgenommen und können auf aktuelle Situationen übertragen werden. Klientin und Klient werden ermutigt, aus der eigenen Lebensgeschichte Kraft zu schöpfen, Potenziale zu entdecken und Ziele zu entwickeln. Durch Selbstreflexion und die Rekonstruktion der eigenen Biografie kann das Selbstkonzept des eigenen Lebens in der Gesellschaft ein- und zugeordnet und in Beziehung zu anderen Menschen gesetzt werden.

## **Strukturierte Interviews**

Ohne die richtigen Fragen kann die Arbeit an einer Biografie nicht gelingen. Klientinnen und Klienten kommen zu einer Beratung mit expliziten oder impliziten Fragen: Welcher Sinn liegt in dem Gewordenen? Wie kann ich meine Lage verbessern? Die Beratenden begegnen den Fragen mit gerichtetem Fragen, das unterstützend wirkt. Was aber ist darunter zu verstehen? In der Biografiearbeit geht es darum, Fragen zu stellen, die Erinnerungen hervorrufen und die reflektiert werden können. Gut gestellte, bewusste Fragen tragen oft die Antworten in sich.



## **Ausbildung, Weiterbildung, Qualitätssicherung**

Dank meiner Fachkompetenz als Prozessverantwortliche wähle ich sorgfältig zielführende Interventionen und Methoden aus und verhalte mich allfälligen Änderungen gegenüber offen, ohne dass meine Souveränität in Zweifel zu ziehen wäre. Hier kommt besonders meine systemische Ausbildung zum Tragen, die der Komplexität und Unvorhersehbarkeit menschlichen Handelns geschuldet ist. Als Mitglied des Berufsverbandes für Biografiearbeit (BBAS) bin ich den Vorgaben hinsichtlich Weiterbildung und Qualitätssicherung verpflichtet. Als Aktiv-Mitglied des Verbandes fühle ich mich verantwortlich und setze mich ein für die Weiterentwicklung der Biografiearbeit als Beruf. Ich bilde mich regelmässig fachlich weiter und tausche Erfahrungen und Erkenntnisse aus der eigenen Arbeit mit den anderen Mitgliedern aus.

