

Ich blicke auf mein Leben ...

Biographiearbeit in einer Dorfgemeinschaft

Veröffentlicht in "Punkt und Kreis", überarbeitet März 2014

Seit 1999 arbeite ich jährlich in der Dorfgemeinschaft Tennental zu Themen wie: Das Helfende Gespräch, Lernen vom Schicksal, Konflikt als Entwicklungschance oder 'Das Leben in die Hand nehmen'. Immer wieder kamen die Dorfbewohner, also Menschen mit Unterstützungsbedarf, mit dem Wunsch auf mich zu, auch einmal an so einem Seminar teilnehmen zu können. Gerne wäre ich sofort auf diese Wünsche eingegangen. Ich hatte aber als Erwachsenenbildner grossen Respekt vor den besonderen Anforderungen eines solchen Biographie-Seminars, für die ich keine Ausbildung habe.

Eine veränderte Situation ergab sich dadurch, dass eine Mitarbeiterin der Dorfgemeinschaft an der von mir geleiteten Weiterbildung "Methodik der Biographiearbeit" teilnahm und im Rahmen dieser Weiterbildung eine Projektarbeit über Biographiearbeit mit Menschen mit Unterstützungsbedarf ausarbeitete. Nach dem Abschluss ihrer Weiterbildung haben wir gemeinsam ein Seminar für Dorfgemeinschafts-Bewohner, die gut verbalisieren und ein wenig schreiben können als Pilotprojekt ausgearbeitet und zunächst mit zwei Gruppen von jeweils acht bis zehn Teilnehmerinnen durchgeführt.

Vorgehen und Zeiten

Die Seminarzeiten unserer Biographiearbeit entsprechen den Werkstattzeiten. An zwei Tagen wird seminaristisch mit wechselnden Methoden und Medien an unseren Biographien gearbeitet. Am dritten Tag finden 60-80 Minuten dauernde Einzelarbeiten statt, um Dinge zu besprechen, die einen besonders geschützten Raum brauchen oder um bestimmte Punkte der Biographien zu vertiefen.

Im Sinne der Salutogenese (Seelische Gesundheit durch Verstehbarkeit, Handhabbarkeit, Sinnhaftigkeit) zielt unsere Arbeit darauf hin, die Teilnehmerinnen unserer Seminare zu folgenden Erlebnissen zu führen:

- Ich kann verstehend auf mein Leben zurückschauen, auch wenn dabei Fragen offen bleiben.
- Ich kann mein Leben in die Hand nehmen, ich kann etwas für mich und meine Umgebung tun.
- Ich erkenne, wo ich jetzt bin, mit welchen Fragen oder Probleme ich zu tun habe. Ich erlebe mich in sinnvollen Zusammenhängen.

Für die Arbeit mit den Dorfbewohnern haben wir insbesondere nach Wegen gesucht, die kinästhetisch, emotional und kognitiv anregend sind, die die Ichkräfte aktivieren. Dazu gehört auch, dass wir nicht mit Vor-Informationen

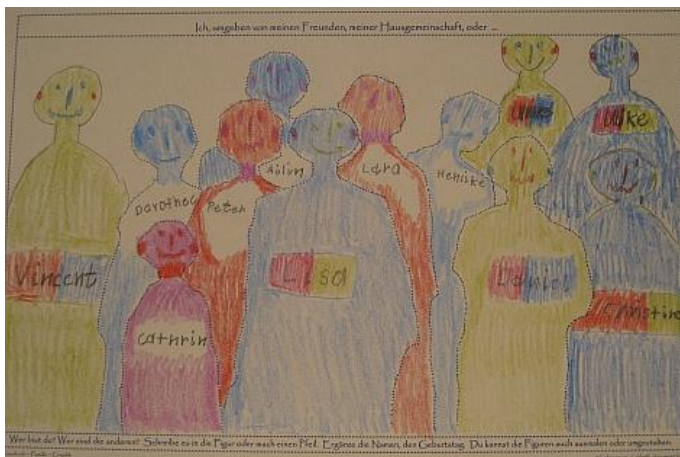


Abbildung 1 - Meine Hausgemeinschaft

Momenten kann ein Diktaphon hilfreich sein, um den überraschenden Strom der Worte aufzuzeichnen.

Es ist ein Phänomen gelingender Biographiearbeit, dass wir uns selbst überraschen. Wir überraschen uns mit Details, die wir erinnern und mit dem, was wir über uns selbst wissen und aussagen können. Häufig ist die Funktion des Begleiters nichts weiter, als wacher Zeuge und Spiegel dieser Selbstaussagen und Selbsterkenntnisse zu sein. Es ist immer wieder überraschend, was eine wortgetreue Wiederholung des von mir selbst Gesagten bewirken kann. Manchmal verstehen wir erst im Wiederhören, was wir da gerade gesagt haben.

Das Diktaphon ist jedoch nicht ständiger Begleiter der Biographiearbeit. Wichtiger als die Aufzeichnung jedes berichteten Wortes ist der offene Raum, der zwischen Berichtendem und Zuhörer entsteht. In diesem Raum kann das Diktaphon zum Eindringling werden.

Im Sinne der Aktivierung der eigenen Erinnerungen vermeiden wir Interviews mit vielen spezifischen Fragen und auch detailliertes Nachfragen. Wir helfen mit Fragen, um Erinnerungen anzuregen. Wir steuern mit Fragen oder

Kommentaren, wenn der Redestrom uferlos wird. Wir intervenieren, wenn der Erzähler im Wiedererleben reaktiver Erinnerungen versinkt.

Nicht in jedem Falle ist es angezeigt, Erinnerungslücken durch Nachfragen füllen zu wollen. In der Regel gibt es gute Gründe dafür, dass etwas zunächst nicht oder gar nicht erinnert wird. Die Ausbildung und Selbst-Schulung des Begleiters sollte Haltungen und Instrumente dafür entwickeln, ob in solchen Momenten aufdeckend oder Kenntnis nehmend zu verfahren ist.

Für die Zusammenarbeit im Seminar gibt es folgende Grundregeln

Verschwiegenheit	Wir erzählen nicht herum, was während der Gruppenarbeit berichtet wurde.
Ausreden lassen	Niemand fällt dem Anderen ins Wort oder redet dazwischen.
Respekt	Jeder darf etwas sagen, in seiner Zeit.
Freiwilligkeit	Niemand muss etwas sagen.
Schiedsrichter	Wenn jemand verabredete Gesprächszeiten überschreitet oder Regeln nicht einhält, dürfen die Seminar- und Gruppenleiter unterbrechen.

Das Lebensbuch

Das erste Lernmoment aus der Arbeit mit Dorfbewohnern war, dass wir besondere Wege für das Aufzeichnen und Darstellen der biografischen Berichte entwickeln müssen. Typischerweise notieren sich unsere Studenten oder Klienten selbst ihre Arbeitsergebnisse und Aha- Erlebnisse in einem von uns ausgegebenen Logbuch. In der Arbeit mit den Betreuten haben wir als Begleiter die Aufgabe übernommen, Aufzeichnungen anzufertigen. Am

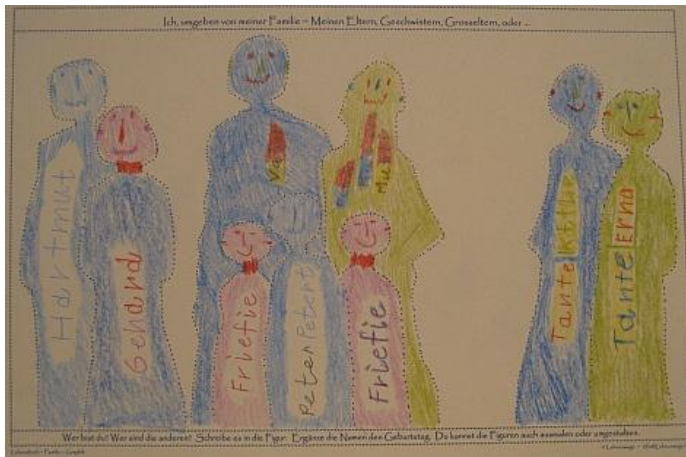


Abbildung 2 - Meine Kindheitsfamilie

Ende des ersten Durchgangs war spürbar, dass die Teilnehmer gerne mehr, als die von ihnen angefertigten Zeichnungen mitgenommen hätten. Deshalb haben wir für den zweiten Durchgang ein Lebensbuch vorbereitet, das mit zu Lebensabschnitten und Lebensthemen selbst gemalten Bildern, gelegentlich auch mit Fotos und mit Notizen von Betreuten und Begleitern gefüllt werden kann.

Die Gestaltung des Lebensbuches zielt darauf ab, die Eigenaktivität anzuregen. Entsprechend den unterschiedlichen Möglichkeiten der Teilnehmer gibt es zu einem Thema ein

leeres Blatt, auf dem nur das Thema steht oder ein Blatt zum Ausmalen. Auf durchgestyl-

tes vorgegebenes Design wurde bewusst verzichtet. Es gibt auch keine angefangenen Sätze, die man zu Ende schreiben kann oder vorgegebene Rahmen, in die man Fotos einkleben kann. Statt dessen gibt es Kreativseiten, die dazu einladen, selbst oder mit Hilfe während und nach dem Kurs aktiv zu werden.

Derzeitig beschäftigt uns die Frage, wie solche Lebensbücher ein Instrument der laufenden Aufzeichnung der Lebensgeschichte mit der notwendigen Hilfe von Begleitern werden können. Dahinter steht die Beobachtung, wie positiv das Arbeiten an der eigenen Biographie auf die Menschen der Dorfgemeinschaft wirkt. Aus dem Mitarbeiterkreis wurden Vergleiche mit der Wirksamkeit der "Sozialtherapeutischen Konferenz" zurückgemeldet.¹

In diesem Zusammenhang sollte ein Lebensbuch Anregungen zur Selbst-Reflexion, Selbsterkenntnis, Selbstbeteiligung und damit zur Stärkung der Ich-Kräfte bieten.

Andererseits waren die Begleiter nach dem ersten Seminar betroffen durch die Erkenntnis, dass für viele Betreute die Erinnerungen an die Zeit vor dem Leben in einer Dorfgemeinschaft mehr "Tiefenschärfe" und einen individuelleren Duktus hatten. Wir fragen uns, inwieweit wir es hier mit Hospitalisierungsphänomenen zu tun haben. Hier könnte eine regelmässige biografische Arbeit, die in einem Lebensbuch festgehalten wird, das Individualitätsbewusstsein – "Ich schaue auf mein Leben und ich nehme es in die Hand" - stärken. Als Ausgangspunkt für solche Prozesse dienen uns oft Fotoalben, die die Betreuten mitbringen. Diese dokumentieren häufig Sondersituationen wie Feste, Urlaube, Besuche und Reisen. Sie bilden nicht die Aktivitäten des Lebensalltags ab: Das Haus, das Zimmer in dem ich lebe; meine Familie im Wohnzimmer, die Maschine an der ich arbeite, das Produkt an dessen Herstellung ich beteiligt bin. In diesem Zusammenhang wurde mir deutlich, welchen Stellenwert das "beitragen können" durch die Arbeit in der Werkstatt und die Dienste im Haus und Umfeld haben. Die als sinnvoll oder notwendig erlebten Tätigkeiten sind Kristallisationspunkte für Selbstbewusstsein und Ich-Erleben.

¹ In einer "Sozialtherapeutischen Konferenz" werden in Absprache mit den Betreuten, Eltern, bzw. gesetzlichen Vertretern und Ärzten, Entwicklungsplanungen erstellt, die auch durch individuelle Therapien ergänzt werden.



Abbildung 3 - Mein Baum mit Lebensfrüchten

Zum Dritten könnte ein Lebensbuch hilfreich beim Betreuer-, Hausfamilien- oder Einrichtungswechsel sein. Viele Eigenarten, die wir bei einem Menschen beobachten, lassen sich nur oder zumindest besser verstehen, wenn man seine Lebensgeschichte kennt. Wenn man z. B. weiss, dass ein Betreuer einmal ganz selbstständig Fahrrad fahren konnte, ist besser zu verstehen, warum es so schwer ist, die immer schwächer werdenden Beine zu ertragen. Wenn man weiss, dass die Arbeit in einer Lederwerkstatt als schönste Zeit des Lebens erinnert wird, ist besser zu verstehen, warum derzeitige Angebote

zwangsläufig immer nur eine "zweite Wahl" sind.

Viertens erreichen immer mehr betreute Menschen Lebensphasen, in denen demenzartige Phänomene zu den schon vorhandenen Einschränkungen hinzukommen.

In Kooperation mit der Dorfgemeinschaft Tennental arbeiten wir an der Weiterentwicklung eines Lebensbuches, das den beschriebenen Anforderungen dient. Dazu ist für November 2012 ein fachlicher Austausch mit Kolleginnen und Kollegen geplant. Interessierte können sich bei Karl-Heinz Finke melden.

Struktur einer Arbeitsphase



Abbildung 4 - Ein Baum wie ich ...

Zu Beginn einer Arbeitsphase wird ein Lebensabschnitt dargestellt und mit den Teilnehmern besprochen. Die Teilnehmer werden gebeten kurze Beispiele zu erzählen. Das regt die Erinnerung an. Dem Erinnern und Gliedern dient auch ein Tafelbild, das die **vier Seminarteile** bildhaft verdeutlicht:

- ① Kindheit bis erste Schulzeit
- ② aus der Familie in eine neue Gemeinschaften
- ③ Ankunft, Leben und Arbeiten in der gegenwärtigen Gemeinschaft
- ④ Lebensfrüchte und Zukunftswünsche. Danach gibt es ein Mal- oder Plastizier-Thema.

Eine auch diagnostisch wertvolle Übung ist das Malen eines Baumes: Ein Baum, wie ich ... ein Baum der so in der Welt steht, wie ich in der Welt stehe ... ein Baum, der sich so anfühlt, wie ich mich anfühle ...

Nach einer Pause werden in Kleingruppen mit höchstens vier Teilnehmern eigene Erlebnisse zum Thema berichtet und spontan aufkommende Fragen besprochen. Jeder Arbeitsabschnitt endet mit einer kurzen Zusammenkunft der Gesamtgruppe. Am Ende sprechen wir zusammenfassend darüber, was uns wichtig war, was uns betroffen gemacht hat und es besteht die Möglichkeit, Fragen zu stellen.

Rahmen und Sicherheit

Wir haben gelernt, dass Rhythmus und ein sicherer klarer Rahmen wichtig sind, um sich innerhalb dieser Struktur sicher bewegen zu können. Ein Teil dieses Rahmens bildet ein Spruch, mit dem wir die Arbeit beginnen und Beenden. Der Spruch ist Ritual, zugleich aber auch Leitbild unserer Arbeit:

Schicksal, Welt und Mensch

*"Es keimen der Seele Wünsche,
Es wachsen des Willens Taten,
Es reifen des Lebens Früchte.
Ich fühle mein Schicksal,
Mein Schicksal findet mich.
Ich fühle meinen Stern,
Mein Stern findet mich.
Ich fühle meine Ziele,
Meine Ziele finden mich.*

Meine Seele und die Welt sind Eines nur.

*Das Leben, es wird heller um mich,
Das Leben, es wird schwerer für mich,
Das Leben, es wird reicher in mir."*

Rudolf Steiner

Berichte von Teilnehmern der Biographiearbeit

"Ich habe in der Biographiearbeit sehr viel gelernt. Zuhören, selber erzählen. Wir haben für uns ein Lebensbuch erarbeitet. Karlheinz Finke hat uns gebeten, bei bestimmten Themen zu schweigen. Mir hat die Biographiearbeit Freude gemacht."

Inke Herber

"Am ersten Morgen haben wir uns vorgestellt und dann haben wir den Spruch gesagt. Erstes Thema war die Kindheit und dann ging es weiter durch das Leben."

Patrick Klatt

"Beim Malen haben wir einen Bogen gehabt mit Figuren, die wir ausgemalt haben oder ein leeres Blatt, auf das wir selber etwas gemalt haben. Dann konnten wir sagen, welche Figur zum Beispiel Vater oder Mutter oder die Patentante oder der Patenonkel oder Nichte oder Neffe sein sollten."

Tanja Buchmüller

"Zum Abschluss hat er uns das Lebensbuch gegeben und wir haben noch einmal den Spruch gesprochen."

Ursula Freundl

Von Allen

"Wir wollen das noch einmal machen, weil es Spass gemacht hat und man fühlte sich erleichtert, weil man mal alles aus seinem Leben erzählen konnte.

Es ist schön, dass Herr Karl-Heinz Finke das für uns so lieb angeboten hat, auch für Menschen, die ganz viel Hilfe brauchen."