

Gelebtes verstehen und Zukunft gestalten

Lebenserzählungen sind individuelle und einzigartige Werke gelebten Lebens und gleichzeitig Zeitzeugnisse, die auf historische und gesellschaftliche Verhältnisse verweisen.

Text: Susanne Gerber, Supervisorin und Sozialarbeiterin, Shirin Sotoudeh, Sozialanthropologin und Dozentin, praxis-biografie.ch

In der heutigen komplexen Gesellschaft dienen Lebenserzählungen dem (Selbst-)Ausdruck und schaffen Orientierung. Besonders ältere Menschen haben das Bedürfnis, das eigene Leben zu Papier zu bringen. Schreibend setzen sie sich mit ihrem «Geworden-Sein» auseinander, um dies – oftmals angereichert mit einer Botschaft für die nachfolgende Generation – in Form eines Dokuments zu teilen. Oder sie schreiben nur für sich, um Klarheit zu gewinnen, dem Erlebten Form und Ausdruck zu geben und Sinn zu erkennen. Die Bedürfnisse und Absichten sind unterschiedlich und vielfältig. Gemeinsam ist den Biograf*innen¹, dass Sprache als gestaltendes Element dazu dient, Erlebtes zu «verarbeiten». Manche Menschen können und wollen dies selbstgesteuert und autonom tun, andere möchten und brauchen dazu Begleitung und Unterstützung. Wie kann ein solcher Prozess begleitet werden, sodass die Biografie ihre eigene Sprache, der Biograf seinen Ausdruck findet?

Zuhören und Erzählen als Schlüssel zur Selbstreflexion

Das Leben zu erzählen kann eine niedrigschwellige Form sein, sich dem eigenen Leben zuzuwenden. Erzählend bringen Menschen Erlebtes zum Ausdruck und richten sich dabei an ein Gegenüber, das zuhört und das Erzählen und Erinnern unterstützt. Dies bedingt eine der erzählenden Person zugewandte Haltung und eine spezifische Form der Gesprächsführung – die biografisch-narrative Gesprächsführung –, in der das Zuhören und erzählförderndes Fragen essenziell sind. Beim Zuhören drängen sich häufig eigene Gedanken, Erfahrungen, Meinungen und Tipps auf. In der biografisch-narrativen Gesprächsführung nehmen wir diese zwar wahr, folgen ihnen aber nicht und stellen sie zurück, um der erzählenden Person zu ermöglichen, ihre Geschichte(n) zu entwickeln und auf diese Weise mit dem Mittel der Sprache gestaltend Ordnung und Bedeutung herzustellen. Wenn wir als Zuhörende unsere Kommentare, eigenen Geschichten und Ratschläge einbringen, steuern wir das Erzählen inhaltlich nach unseren Relevanzen. Das suchen wir bei dieser Art der Gesprächsführung zu vermeiden. Vielmehr folgen wir der Person zuhörend, indem wir Raum zum Erzählen geben. Dies bedeutet, Pausen (aus-) zu halten, um der erzählenden Person zu ermöglichen, nachzudenken, sich zu orientieren und zunehmend selbstorientiert den Faden weiterzuspinnen. Wir unterstützen sie beim Erzählen, indem wir anknüpfend und erzählfördernd

nachfragen. Wir schaffen Brücken und Möglichkeiten des Erzählens, indem wir aufgreifen, was vom Gegenüber bereits erwähnt wurde und indem wir offen konkretisierend nachfragen, um weitere Geschichten anzuregen. Auf diese Weise unterstützen wir die erzählende Person, ihr Leben in Form von Geschichten zu erzählen. Geschichten sind (er-)lebensnah, farbig und bewegt. Die erzählende Person verbindet sich mit sich und ihrer Geschichte und ist auf alltagsnahe Art und Weise emotional involviert. Ob die Geschichte sich genau so und nicht anders zugetragen hat, ist nicht entscheidend. Vielmehr leitet uns, dass die Geschichte für die erzählende Person zu diesem Zeitpunkt von Bedeutung ist und erzählt werden möchte.

Das Erzählen kann an unerwartete und überraschende Orte führen, sowohl beglückende und heitere als auch bedrückende und düstere. Beides darf und soll erzählt werden, und beides gehört zu einer Biografie. Dies verlangt von der zuhörenden Person die Bereitschaft, auch bei belastenden Geschichten präsent zu bleiben und die Emotionalität anzunehmen, ohne sie zu verstärken. Was so einfach scheint, ist in der Praxis herausfordernd und kann zuweilen an eigene Grenzen führen. Ein gutes Mass an Selbstwahrnehmung und Selbstsorge ist essenziell, um ein anerkennendes und unterstützendes Gegenüber sein zu können. Wenn es gelingt, ist Erzählen befreiend und hilft, die verschiedenen Facetten des Lebens anzuerkennen, zu integrieren und dabei Ressourcen zu entdecken. Je nach Anliegen, das mit dem lebensgeschichtlichen Erzählen verfolgt wird, schliesst sich an das Erzählen der Prozess des Schreibens an. Dazu sollte die Erzählung als Audio-datei vorliegen, damit auf dieser Basis in einer Koproduktion zwischen erzählender und begleitender Person ein Text entstehen kann. So kann eine Erzählung zu einem persönlichen Werk werden, das den Weg in eine Öffentlichkeit findet. Ein solches Projekt realisierte Pro Infirmis Freiburg, die es verschiedenen Personen ermöglichte, diesen intensiven Prozess von der Erzählung zum publizierten Werk zu erfahren.²

Methode für Soziale Arbeit

Solch längere Prozesse der Selbstzuwendung sind in unterschiedlichen sozialarbeiterischen Kontexten möglich, zum Beispiel mit Menschen mit Beeinträchtigung in stationären Einrichtungen, deren Individualität durch Stigmatisierung und das Leben im stationären Setting möglicherweise einge-



© Pexel - Flert

schränkt wird. Im Rahmen der Bezugspersonenarbeit lassen sich Lebenserzählungen in einem Wechsel von Erzählen und Dokumentieren entwickeln, zum Beispiel in Form eines Lebensbuches, eines Lebensbaumes, einer Sammlung von Fotos und Geschichten, von Düften, Gegenständen und Farben, die für den*die Biograf*in von Bedeutung sind.

Das Potenzial der narrativen Gesprächsführung erschliesst sich nicht nur in längeren biografischen Erzählungen, sondern bereits in kleinen alltäglichen Erzählsequenzen:³ Beim Kochen mit älteren Menschen in stationären Einrichtungen, während des «Rumhängens» von Jugendlichen in der offenen Jugendarbeit, beim «Ämtlimachen» mit Kindern im Heim oder beim Erstgespräch auf dem Sozialdienst. Nicht selten kommt Entscheidendes beiläufig, beim gemeinsamen Tun oder zwischen Tür und Angel zur Sprache. Diese ungeplanten und spontanen Situationen im sozialarbeiterischen Alltag gilt es zu erkennen, um Möglichkeiten des Erzählens zu schaffen und professionell zu gestalten, lebensweltnah und bedürfnisorientiert. Erlebtes erzählend in Worte zu fassen, hilft beim Verarbeiten, beim Ordnen und Verstehen und bietet eine niederschwellige Möglichkeit, Menschen beim Bewältigen von Schwierigkeiten und beim Gestalten ihres Leben zu unterstützen. Gerade Menschen in Übergängen, die sich in einer neuen Lebenssituation zurechtfinden müssen oder wollen, zum Beispiel nach dem Abbruch der Lehre, einer Trennung, dem Verlust einer nahestehenden Person oder der Diagnose einer Krankheit, hilft diese Art des erzählenden Verarbeitens, sich Gegenwart anzueignen, das Vergangene zu würdigen und in die Zukunft zu schauen. Im Unterschied zu psychotherapeutischen und psychiatrischen Verfahren sind nicht Behandlung oder Heilung beabsichtigt, sondern Selbstzuwendung, Selbstverstehen und Dialog. Die erzählende Person behält dabei die Deutungshoheit über ihr Leben: Sie deutet ihr Leben selbst in einem alltagsnahen und niederschweligen Setting, auch hierin unterscheiden sich diese Verfahren von klinischen. Und vielleicht führen viele kleine Geschichten mit der Zeit zu einer grösseren und zusammenhängenden Lebenserzählung auch für Menschen, die mit Biografiearbeit nicht vertraut und bewusste Selbstzuwendung nicht gewohnt sind.

Lebensgeschichtliches Erzählen lässt sich kombinieren mit anderen Formen des Ausdrucks und Gestaltens in Form von gemalten Bildern, Collagen, Skulpturen, Fotos, zusammengefügt in Lebensbüchern oder gesammelt in Erinnerungskisten.

Es gibt viele kreative Möglichkeiten, um anknüpfend und situativ biografisches Arbeiten zu entfalten und zu vertiefen und damit zu erreichen, was Hölzle als eine wichtige Funktion biografisch narrativer Kommunikation beschreibt: «Eine wichtige Funktion biografisch narrativer Kommunikation besteht darin, Menschen in ihrer Identitätsentwicklung, Lebensplanung und -bewältigung zu unterstützen, indem sie Hilfestellung zu einer sinnhaften Verknüpfung von Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft sowie von individuellem, sozialem und historischem Kontext leistet und dazu beiträgt, das eigene Leben im Strom widersprüchlicher, schöner und schmerzlicher Erfahrungen als sinnvoll, verstehbar und lebenswert wahrnehmen zu können.» Hölzle 2011, S. 51 •

Literatur

Hölzle, C. (2011). Gegenstand und Funktion von Biografiearbeit im Kontext Sozialer Arbeit. In: Hölzle, C., Jansen, I. (Hrsg.). Ressourcenorientierte Biografiearbeit. Wiesbaden: VS Verlag, S. 31-54

Schindler, H. (2022). Sich selbst beheimaten. Grundlagen systemischer Biografiearbeit. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht

Völzke, R. (2023). Mitlaufende biografische Kommunikation in pädagogischen Kontexten. Das Konzept der biografisch-narrativen Gesprächsführung. In: Nittel, D., von Felden, H., Mendel, M. (Hrsg.). Handbuch Erziehungswissenschaftliche Biographieforschung und Biographiearbeit. Weinheim: Beltz, S. 1041-1054

Fussnoten

1. Mit «Biograf*in» ist die Person gemeint, die ihr Leben gestaltend zum Ausdruck bringt.
2. Sotoudeh, S., und Capeder, C.-M. (2020). Wie es eigentlich vorgesehen wäre ... im Leben unterwegs. Freiburg: Pro Infirmis.
3. Knab, M. (2016). Beratung in offenen Settings in ihrem Gerechtigkeitspotential profilieren – Ein Beitrag zur Weiterentwicklung der fachlichen Kultur Sozialer Arbeit. In: Hollstein-Brinkmann Heino und Knab Maria (Hrsg.): Beratung zwischen Tür und Angel. Professionalisierung von Beratung in offenen Settings. Berlin: Springer, S. 49-88.