

**„Methoden der Biografiearbeit in der
psychologische Beratung:
durch Selbstreflektion zur Selbstwirksamkeit“**

Verfasst von: **Maria Magdalene Schneider-Hellberg**

INHALTSVERZEICHNIS

Einleitung	3
Begriffserklärung	4
Beratungsziele	6
Themen	7
Methoden	9
Zusammenfassung	18
Quellennachweis	19

EINLEITUNG

Der Begriff „Biografie“ (*auch Biographie geschrieben*) ist griechischer Ursprung: *bíos* heißt „Leben“ und *gráphō* bedeutet „ritzen, malen, schreiben“. Wir kennen das Wort in seiner herkömmlichen Bedeutung als eine Beschreibung der Lebensgeschichte einer Person, üblicherweise in schriftlicher Verfassung.

Die Biografie eines Menschen ist mehr als seinen Lebenslauf. Der Lebenslauf ist objektiv; er besteht aus überprüfbaren Fakten und Daten. Eine Biografie ist das auch -- und aber auch mehr. Die Biografie eines Menschen beinhaltet nicht nur die Ereignisse eines Lebens, sondern auch die subjektiven, mit Gefühlen durchzogenen geschilderten *Erlebnisse*.

Jeder Mensch ist Träger seiner einzigartigen Biografie, die Spuren in der Menschheitsgeschichte hinterlässt. Viele diese Spuren hat der „Schreiber“ gar vergessen; viele Spuren sind ihm nie bewusst geworden. Die Lebensereignisse und die daraus entstandenen inneren *Erlebnisse* – die guten wie die schlechten – erschaffen das Selbstbild dem Menschen.

Die Lebensverhältnisse von heute unterscheiden sich stark von die der Vergangenheit. Der heutige Mensch ist auf sich selbst gestellt. Die fortschreitende Individualisierung befreit ihn aus Tradition und sozialer Einbettung. Sie ist Chance zur Selbstaktualisierung – aber sie ist auch eine Gefahr für die eigene Identität. Der Mensch von heute hat weniger Orientierungshilfe als früher und muss sich zurecht finden in eine Welt die zunehmend Unberechenbar, Unsicher, Komplex, und Uneindeutig geworden ist. (vgl. Klingenberger 2017, S. 9-14)

„Biografiearbeit“ ist Erinnerungsarbeit an das gelebte Leben. Sie ist eine strukturierte Form der Selbstreflexion, die in einem gesteuerten Umfeld stattfindet. Im Rahmen einer psychologischen Beratung kann der Klient, mit Hilfe einer methodenkundigen Beraters, Biografische Kompetenzen entwickeln. Biografische Kompetenz heißt Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen und selbstbestimmt zu handeln. Die Reflexion der eigenen biografischen Vergangenheit und die Herausarbeitung der individuellen Ressourcen hilft dem Klienten die Gegenwart besser zu bewältigen und ermöglicht eine bewusstere Gestaltung seiner Zukunft. (vgl. Ruhe 2014, S. 23-33).

Darüber hinaus ermöglicht Biografiearbeit dem Klienten einen neuen Blickwinkel vom eigenen Leben zu gewinnen, und bietet ihm dadurch die Gelegenheit Frieden mit seinem Schicksal zu schließen.

BEGRIFFSERKLÄRUNG

BIOGRAFIEARBEIT

Der Mensch ist Bürger zweier Welten. Zum einen lebt er in der physischen Welt mit seiner Wirklichkeiten und hinterlässt auf ihr seinen Abdruck. Gleichzeitig wird der innere Mensch, mit seinem Denken, Fühlen und Wollen, mit jedem Erlebnis aus sich selber heraus gefordert. Dieser Dialog zwischen dem Innen und dem Außen *ist* die Biografie eines Menschen. Diese Auffassung eines erweiterten Begriffes der *Biografie*, macht Biografiearbeit erst möglich.

Der bewusste Prozess der eigenen Lebensgestaltung hat Christina Hölzle vor fast zehn Jahren schon 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.“ (Hölzle und Jansen Hrsg. 2011, S. 31)

Mittels der Biografiearbeit können Lebensereignisse in neue Zusammenhänge gebracht, und ein Gefühl für den eigenen roten Lebensfaden entwickelt werden. Der Blick auf die eigenen Probleme verwandelt sich zu einem lösungsorientierten Blick. Verantwortung für das eigene Leben entsteht. Eine aktive, gestaltende Rolle anstatt einer passiven Opferrolle kann übernommen werden. Damit wird die Selbstwirksamkeit des Individuums gefordert. (vgl. Hofmeister 2014, S. 12)

SELBSTKONZEPT

Das Selbstkonzept eines Menschen ist das, was er über sich selbst denkt. Diese Vorstellungen sind oft mit einer ‚Idealvorstellung‘ verknüpft. Das Selbstkonzept entwickelt sich aus Erfahrungen, Unterstützung, Erfolgen und Strategien. In seiner Persönlichkeitstheorie behauptet Carl Rogers, dass der Mensch in der Lage ist, seine Selbstkonzepte zu verändern.

SELBSTREFLEXION

Selbstreflexion ist die Fähigkeit des Menschen, über sich und seine Situation nachzudenken, mit dem Ziel Einsicht über sich selbst zu gewinnen und ggfs. bewusst gesteuerte Veränderungen zu fördern. Sie ist ein Prozess im Spannungsfeld des Vergleiches zwischen dem realen Selbstkonzept und dem idealen Selbstkonzept.

Die Vorstellungen zum eigenen Selbstkonzept müssen einem bewusst werden, um sie dann, mit einer gewissen Distanz, reflektieren zu können. Gewonnene Einsichten können als Chancen zum Erkennen von Problemen angesehen und Ansatzpunkten für Veränderungen benutzt werden. (vgl. Trager 2009)

SELBSTWIRKSAMKEIT

Der Begriff *Selbstwirksamkeit*, geprägt von Alfred Bandura in den 1960er Jahren, kann verstanden werden als die Überzeugung einer Person, schwierige Situationen und Herausforderungen annehmen, und sie aus eigener Kraft erfolgreich bewältigen zu können. Bandura machte dafür vier Grundlagen aus:

1. Die eigen 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
4. Die positive Interpretation körperlicher Vorgänge, die auf eine emotionale Erregung hinweisen

Die Bewältigung neue und schwierige Aufgaben auf Grund der eigenen Kompetenz ist Identitätsstiftend. Um verlorenes Selbstvertrauen wiederzuerlangen, müssen Menschen lernen, einen anderen Blick auf ihre Erfahrungen zu werfen. Die Wahrnehmung eigene Kompetenzen und Ressourcen fördert die Selbstwirksamkeit. (vgl. Kölbel, Strobel, Walter 2015)

BERATUNGSZIELE

Die Biografiearbeit ist keine Therapie. Kein therapeutisches Eingreifen findet statt. Menschen die Biografiearbeit im Rahmen einer psychologischen Beratung aufsuchen, wollen aus den erworbenen Erkenntnissen, die durch Reflexion der eigenen Lebensgeschichte offenbart werden, einen Zugewinn für ihren aktuelle Lebenssituation erhalten. Biografiearbeit fördert die Identitätsentwicklung.

Viele Menschen von heute werden mit lebensgeschichtlichen Brüchen und Krisen konfrontiert. Die Biografiearbeit hilft in der Bewältigung kritische biografischen Ereignisse und unterstützt Menschen bei der Integration von Erfahrungen in das eigene Lebens- und Selbstkonzept. Es bleibt den meisten Menschen wichtig, durch Krisen ein Gefühl der Kontrolle zu behalten, oder sie wieder zu erlangen, und sich selbst als wirksam zu erleben. Biografiearbeit kann die Bewältigung von belastenden Lebensereignissen erleichtern indem der Klient sein subjektives Erleben ausdrückt und sich mit der Situation auseinandersetzt. Lebensgeschichtlich erworbener Bewältigungsstrategien werden als Ressourcen wahrgenommen und auf aktuelle Situationen übertragen. Der Klient wird ermutigt, aus der eigenen Lebensgeschichte Kraft zu schöpfen, Potenziale zu entdecken und Ziele zu entwickeln. Durch Selbstreflexion und die Rekonstruktion der eigenen Biografie wird versucht das eigene Leben in der Gesellschaft einzuordnen und in Beziehung zu anderen Menschen zu bringen. Die eigene Biografie in einem sozialen und historischen Kontext zu sehen, ermöglicht einem das Leben im Strom widersprüchlicher Erfahrungen als etwas Wertvolles zu begreifen. (vgl. Hölzle und Jansen Hrsg. 2014, S. 35-47)

Biografiearbeit trägt die Möglichkeit der *Salutogenese* in sich, d.h. das Gesundwerden und die Gesundheitserhaltung. Im Kern von Anton Antonovsky's Konzept der Salutogenese steht das ‚Kohärenzgefühl‘ – ein Gefühl sinnstiftender Verknüpfung von Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft, die zur stimmigen Verbundenheit mit dem eigenen Leben führt. In der Biografiearbeit wird bewusst auf die Ereignisse hingewiesen, wo, und in welcher Weise, der Klient aktiv mitgestaltet hat. Seine Selbstwirksamkeit wird aufgezeigt, und somit seine Fähigkeit zu Selbstregulation gefördert. Gelernt wird aber auch die bisher unverstandenen Teile der Biografie zu klären, die eigenen Unzulänglichkeiten anzunehmen und die schmerzhaften Erlebnisse der Vergangenheit als integraler Anteil des Lebens zu verstehen. Angestrebt wird die Niederlagen der Vergangenheit kreativ für die Zukunft zu nutzen. (vgl. Hofmeister 2014, S. 12-20) Die Identitätsklärung wird gestärkt indem Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft sinnhaft aufeinander bezogen werden können.

Die Anlässe für Biografiearbeit sind vielfältig. Die Biografiearbeit als eine Form der psychologischen Beratung eignet sich für Klienten in Entwicklungs- und Stagnationsphasen, während Krisen und Umbruchsituationen, vor wichtigen Lebensentscheidungen und nach biografischen Wendungen. Sie eignet sich auch für Klienten, die vor einer Fülle von Möglichkeiten stehen und nach Orientierung suchen. (vgl. Klingenberger 2017, S. 24-25)

THEMEN

Jeder Mensch steht in unterschiedlichen Zusammenhängen mit seinen Mitmenschen. Verschiedene Aufgaben und Rollen werden angenommen und erfüllt, mal mehr mal weniger zufriedenstellend. Jede Biografie lässt sich aus mehrere Teilbiografien zusammensetzen. Die Biografiearbeit kann sich an dem Leben als Ganzheit orientieren. Sie kann aber auch auf spezifische Themenbereiche abzielen und dort Klärung schaffen. Letztendlich, fließen alle Teilaspekte zusammen in dem biografischen Entwicklungsprozess.

Inzwischen wird Biografiearbeit mit Kindern und Jugendliche, in der Flüchtlingshilfe, in Firmen sowie in Altersheime angeboten. Welche Themen im Vordergrund stehen, wird von den Bedürfnissen sowie dem Lebensabschnitt des einzelnen abhängen.

FAMILIE

In den meisten Fällen, bildet die Familie die emotionale Grundlage für ein Kind. Familienmitglieder, im klassischen Sinne, sind nicht austauschbar, sie bieten eine uneingeschränkte emotionale Bindung und die Beziehungen bleiben auf Dauer bestehen – *in welcher Form auch immer*. Die ständigen, mit Konflikten verbundenen innerfamiliären Prozesse sind das, was die Persönlichkeit eines Kindes voranbringt und seine Identität ausbildet. (vgl. Hildebrand 2015, S. 12-13).

Ahnen

Wir alle tragen die Geschichte unseren Vorfahren in uns weiter. Genetisches Erbgut, soziokulturelle Merkmale, aber auch persönliche und kollektive Traumata werden, bewusst oder unbewusst, an den Nachkommen weitergegeben. Manche Lebenskrisen werden erst verständlich wenn die familiäre Vorgeschichte wieder aufgerollt wird.

Ausgangsfamilie

Die Rollen der Mitglieder einer Familie sind in stetiger Wandel. Gesellschaftliche Anforderungen sowie fürsorgliche Herausforderungen können zu persönliche Überforderung führen. Nicht selten steht die Wirklichkeit des Alltags in krassem Widerspruch zur Familienideal. Soziale und finanzielle Einschränkungen beeinträchtigen das Gefühl individueller Freiheit. Familie wird zu Stressfaktor.

Ehe und Partnerschaft

Für viele Menschen erzeugt die Sehnsucht nach Beziehung auf der eine Seite und das Bedürfnis nach Unabhängigkeit auf der Andere ein konfliktgeladenes Spannungsfeld. Die Auseinandersetzung mit der eigenen *Beziehungsbiografie* kann verkappte Verhaltensmuster aufzeigen und zu einer Korrektur führen.

BERUF

Der Arbeitsplatz kann ein Ort der Sinnproduktion und Selbstverwirklichung sein. Arbeit ermöglicht die Entfaltung schöpferische Kräfte. Andererseits können vergangene und aktuelle Arbeitsbedingung, sowie Stress oder Mobbing, das Wohlbefinden eines Menschen stark beeinträchtigen. Im Gegenzug kann die Arbeitslosigkeit – und die damit drohende Isolation – persönlichen Krisen hervorrufen. Die Biografiearbeit wirkt unterstützend in der Identitätsentwicklung und Lebensplanung eines Klienten.

GESELLSCHAFT

Kein Mensch ist eine Insel. Er steht in einem historischen, ökonomischen, soziokulturellen Kontext. Die Biografiearbeit sieht den Einzelnen immer im Zusammenhang mit der Gesellschaft, die ihm zugewiesen wird, und zu dem er sich, mehr oder weniger, zugehörig fühlt – und von der er abhängig ist. Des Individuum und die Gesellschaft bedingen einander und sind miteinander zu reflektieren. (vgl. Ruhe 2014, 105).

SINN

Eine Sinnkrise kann jedem im Laufe des Lebens begegnen, auch wenn die äußeren Lebensumstände keinen Anlass dazu geben. Die Sinnfrage kann eine Suche nach der eigenen, der wirklichen Identität veranlassen. Sie kann den Versuch starten einzelne Lebenserfahrungen in die Biografie einzuordnen. Die Biografiearbeit kann sichtbar machen, das was im Leben des Klienten sinnstiftend gewesen ist. Sie fördert das aktivieren von Ressourcen, die es dem Klienten ermöglicht, Richtung und Orientierung zu finden und an das Sinnstiftende nochmals anzuknüpfen.

TOD

Biografiearbeit bietet dem Klient die Möglichkeit sich mit der eigene Sterblichkeit auseinanderzusetzen. Sie kann auf vielfältiger Weise genutzt werden: als Sammlung interessanter Situationen, die ein Leben ausmachen, oder als bewusste Sterbebegleitung. Die Beschäftigung mit der eigenen Biografie kann den Menschen, der um seinen bevorstehenden Tod weiß, die Möglichkeit geben, sich besser darauf vorzubereiten und mit seinem gelebtes Leben Frieden schließen.

METHODEN

Es gibt inzwischen viele psychologische Beratungspraxen, die die Biografiearbeit als Methode in der Beratung bedarfsweise anbieten. Andere Praxen haben sich ganz auf Biografieberatung spezialisiert. Unter anderem gibt es auch Fachverbände, (z.B., Fabia e.V., Lebensmutig e.V., etc.) die Berater, bzw. Therapeuten, zusammenführen, Erfahrungsaustausch ermöglichen und Weiterbildung anbieten. Das wachsende Angebot lässt sich mit einem Blick ins Internet feststellen.

Die Methoden der Biografiearbeit reichen von kurzen Übungen bis hin zur intensivsten Erinnerungsarbeit und Auseinandersetzung mit der Vergangenheit. Welche Methode der Berater in seiner Praxis anbietet hängt von seinen Kenntnissen und Fähigkeiten ab. Es gibt Methoden, die einer zusätzlichen Ausbildung bedürfen, wie z.B. die Arbeit mit Genogramme, wohingegen andere Methoden sich ohne weitere Schulung in der Beratung integrieren lassen. Ganz entscheidend ist aber, dass der Berater erfährt was der Klient wirklich braucht um zu einer Lösung seines Anliegens zu gelangen, und dass er spürt welche Methoden von dem Klienten angenommen werden können. Nicht außer Acht zu lassen ist die Tatsache, dass bestimmte schmerzhaft Erinnerungen eine Retraumatisierung beim Klienten auslösen können. In diesem Fall ist es wichtig, dass der Berater den Klient an eine fachkompetente Person zur Behandlung weiterleitet.

Letztendlich ist es der Klient, der entscheidet ob er sich mit der Arbeit an seiner Biografie befassen möchte. Die eigene Geschichte einer fremden Person mitzuteilen fällt nicht jedem leicht. Andere Menschen dagegen suchen die intensive Auseinandersetzung gezielt auf. In allen Fällen ist eine Vertrauensvolle Beziehung zwischen Berater und Klienten unabdingbar. Der Klient muss sich sicher sein, dass seine Lebensgeschichte mit Wertschätzung und bedingungsloser Akzeptanz aufgenommen wird. Das Offenlegen schmerzhaft Erlebnisse, und die dazugehörige Emotionen zu offenbaren verlangt einen Vertrauensraum. Diesen Raum zu schaffen, dafür muss der Berater peinlichst sorgen.

Im Laufe einer biografischen Beratung werden die noch nicht wahrnehmbaren Hintergründe des Anliegens ins Bewusstsein gebracht. Der Ausgangspunkt ist das methodische Angebot, mit dem die Selbstreflexion angeregt und das Erzählen, bzw. Verarbeitung erleichtert wird. Dadurch vergegenwärtigt sich der Klient seiner Lebenssituation wieder und ist in der Lage seine Erlebnisse eine neue Bedeutung zu geben. Die Reflexionsprozesse ergeben bestimmte Einsichten oder Schlussfolgerungen, die zu einer Handlung führen können.

„Die Fokussierung auf diese Lebenskompetenzen kann helfen, aktuelle Herausforderungen anzupacken und Zukunftsvorhaben in Angriff zu nehmen. Der Blick auf die Lebensleistungen lädt ein, selbstbewusst unser Leben zu betrachten und daraus Orientierung und Stärkung für unsere Lebensgestaltung zu gewinnen... Jeder Mensch verfügt über bestimmte Stärken. Sich ihrer klar zu werden, stärkt das Gefühl der Selbstwirksamkeit. Und wer sich als lebensstüchtig und selbstwirksam erleben kann, empfindet sein Leben sehr wahrscheinlich auch als sinnvoll.“ (Klingenberger 2017, S. 47-48)

STRUKTURIERTE INTERVIEWS

Ohne die richtigen Fragen kann die Arbeit an einer Biografie nicht gelingen. Der Klient kommt zu einer Beratung mit expliziten oder impliziten Fragen: *Welcher Sinn liegt darin, dass etwas so geworden ist? Wie kann ich meine Lage verbessern?* Der Berater entgegnet die Fragen mit Anderen. Aber was sind denn die richtigen Fragen? 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.

Lineares Fragen

Lineare Fragen sind Fragen, die das Anschaffen einer gemeinsamen Vorrat an Fakten dienen. Viele Ereignisse aus der Vergangenheit brauchen Zeit, von dem Klienten rekonstruieren zu werden. Linear Fragen können dem Klienten im Voraus zugesandt werden, um ihm die benötigte Zeit für das Erinnern zu geben.

Wie alt waren Sie als Ihr Vater starb?

Hatten Sie neben dem Beruf Zeit für Kunst, Sport oder Weiterbildung?

Zirkuläres Fragen

Durch zirkuläres Fragen eröffnet der Berater dem Klienten Möglichkeiten, sich in andere Positionen hinein zu versetzen und sich auf einen Perspektivenwechsel innerhalb eines Systems einzulassen. Die Fragen sind nicht direkt sondern es wird eine Außenperspektive erfragt. Immer wieder werden neue Perspektiven eingeführt, die einen reflexiven Prozess einleiten. Diese Fragestellung ermöglicht dem Klienten eine neue Blickrichtung einzunehmen und das Positive zu entdecken. Zirkuläre Fragen können als Unterscheidungs-, Hypothesen-, Vergangenheits- und Zukunftsfragen abgegrenzt werden. (vgl. Ruhe 2008, S. 52)

Was hätte Ihre Mutter tun müssen, damit Sie den Schulweg gern allein gegangen wären?

Angenommen, sie waren im Rollstuhl gewesen: Wie hätte Ihre Frau reagiert?

Strategische Fragen

Strategische Fragen sind suggestiv; sie beeinflussen dem Klienten in dem sie den Gesprächsverlauf absichtsvoll in eine Richtung bringen und dabei helfen, bestimmte Ziele zu erreichen. Indem eine Unterstellung vorgegeben wird, wird ein Reflexionsprozess eingeleitet, das zu einer Bestätigung oder zu einer Neubewertung kommt. Es ist wichtig, dass der Berater deutlich darauf hinweist, dass die Meinung, die in der strategischen Frage vorgegeben wird, die eigene sei.

„Das war für Sie doch sicher die beste Lösung gewesen, oder?“

„Jeder muss für sich selbst sorgen. Wie kam Ihre Frau mit der Situation klar?“

Reflexive Fragen

Reflexive Fragen verlassen das Feld der Fakten und öffnen den Raum für Neuorientierung. Der Klient mobilisiert die Selbstbeobachtungskräfte, analysiert sein Verhalten und begibt sich in die Felder möglichen Handlungs- und Veränderungsvorgänge.

„Würden sie heute wieder so handeln?“

„Was hätten Sie getan, wenn Ihnen die Stelle nicht angeboten wäre?“

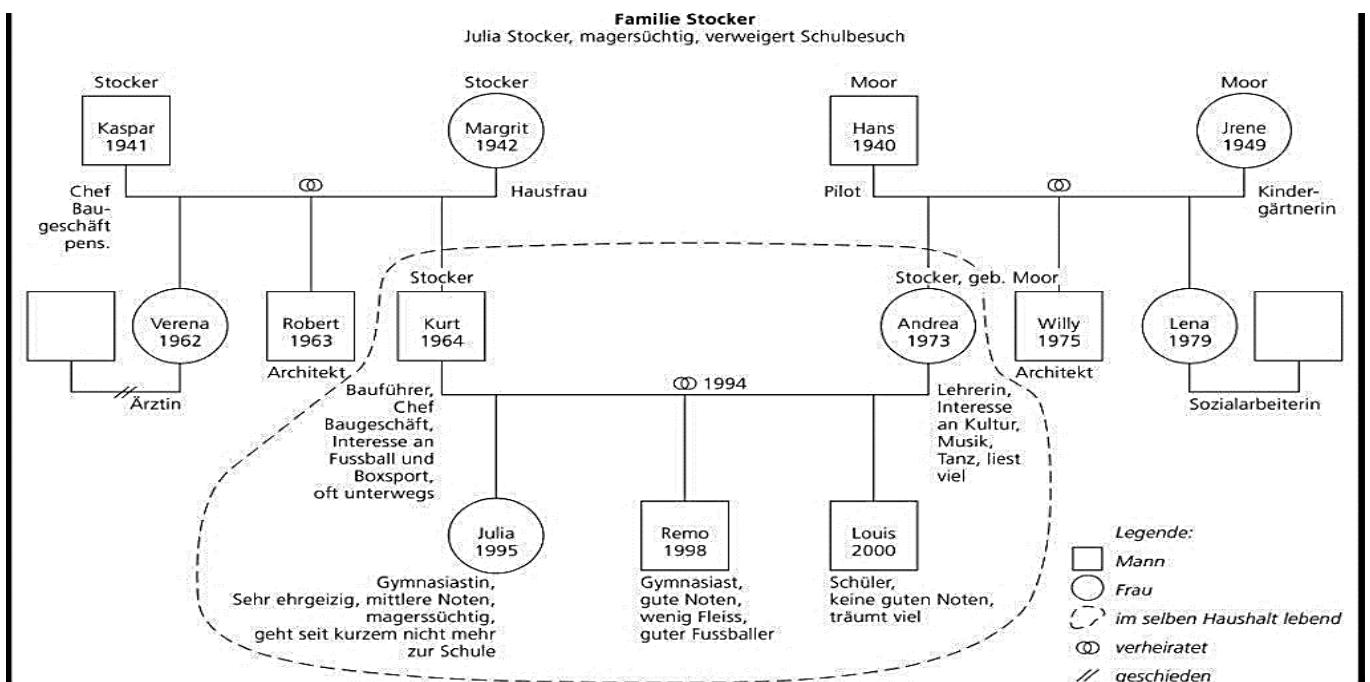
GENOGRAMME

Die Genogrammarbeit ist eine Methode die einen schnellen und intensiven Blick in die Vergangenheit zulässt. Ihr Ziel ist die Aufdeckung Muster, Prägungen und Glaubenssetze, die durch einen Prozess – der zwar emotional belastend sein kann – familiäre Ressourcen herausarbeitet und sie zu einer positiven Kraft umwandelt. Genogramme dienen dazu, einen Überblick zu verschaffen, welche Personen und welche Ereignisse eine tragende Rolle in der Familiengeschichte gespielt haben.

Das Genogramme wird als eine Art Familienstammbaum dargestellt. Auf einer Ebene wird eine Generation dargestellt, auf der nächst tieferen die jeweiligen Nachkommen. Kreise stehen für Frauen und Quadrate für Männer, die durch vertikale und horizontale Beziehungslinien verbunden werden. Direkte Vorfahren, Geschwister sowie vergessene oder ausgestoßene Angehörige und Ex-Partner werden abgebildet. Zusätzlich werden die Art der Beziehungen, Lebensdaten, Tabus und weitere relevante Informationen eingetragen.

Sichtbar gemacht werden wiederkehrenden Muster, kritische Ereignisse und Lebensphasen, aber auch ungeahnte Ressourcen von drei Generationen des Familiensystems. Ein Zusammenhang zwischen aktueller Problematik und dem Einfluss des Familiensystems kann erstellt werden. Diese neugewonnenen Erkenntnisse ermöglichen eine Umwertung des Selbstkonzepts – weg von reinen Negativbewertungen hin zu einer positiven Selbstwahrnehmung. Diese positive Selbstwahrnehmung ermutigt den Klient zur alternativen Handlungsweisen. (vgl. Hartkorn 2012, S.1-10)

Genogrammarbeit ist eine besondere effektive Methode für Klienten die sich bewusst von alten familiären Mustern befreien möchten. Für einen Berater, der Genogrammarbeit anbieten möchte, ist eine zusätzliche Qualifizierung ratsam.



Beispiel eines Genogramms

© Ursula Hochuli Freund & Walter Storz 2011

SOFT-ANLYSE

Um einen genauen Einblick in die aktuelle Lebenssituation eines Klienten zu bekommen, ist das Durchführen eine SOFT- (*Satisfaction / Faults / Opportunities / Threats*) Analyse hilfreich. Die vier Felder können thematisch untergliedert werden, z.B. in meiner Familie, im Beruf, etc. (vgl. Klingenberg 2017, S. 32)

<i>Was läuft gerade gut und macht mich zufrieden? (Satisfaction)</i>	<i>Womit bin ich aktuell nicht zufrieden? (Faults)</i>
<i>Welche Chancen bieten sich mir in absehbarer Zeit? (Opportunities)</i>	<i>Mit welchen negativen Entwicklungen muss ich rechnen? (Threats)</i>

WERTEPROFIL

Jeder Mensch hat Werte, die ihn in seinen Entscheidungen und Handlungen steuern. Oft ist er diese Werte gar nicht bewusst. Ein Werteprofil dient dazu diese Werte herauszuarbeiten und aufzuzeigen. Die Beweggründe und Sinnstiftungen vergangener Entscheidungen können dadurch deutlich gemacht werden. Es kommt auch vor, dass ein Klient in gegenwärtigen Entscheidungsprozessen sich zwischen zwei Werte entscheiden muss. In solchen Fällen kann es nützlich sein, eine persönliche Wertehierarchie zu erstellen, so dass es ersichtlich wird, welche Werte im Vordergrund stehen und welche Ziele damit verbunden sind. Oft ergeben sich mehrere Handlungsmöglichkeiten. Hieraus wählt der Klient eine Handlung, das seinen Ressourcen und Vorlieben entspricht. (vgl. Klingenberg 2017, S. 51)

GESPRÄCHSKARTEN

Biografiearbeit kann auch mit Gruppen in unterschiedlichen Bereichen zur Stärkung des Identitäts-Gefühl eingesetzt werden. Wohlbefinden und Lebenszufriedenheit können durch das Erzählen von positive biografische Erfahrungen gefordert werden. Die Erfahrungen der eigenen Selbstwirksamkeit stärkt das Bewusstsein über die eigenen Ressourcen. Die folgenden Fragen werden als Karten eingesetzt. Ein Klient zieht eine Karte und erzählt der Gruppe eine konkrete biografische Erfahrung. (vgl. Klingenberg 2017, S. 94)

<i>Worauf bin ich stolz?</i>	<i>Wann erlebe ich Leichtigkeit?</i>	<i>Wann fühlte ich mich stark?</i>	<i>Wem vertraue ich und wer vertraut mir?</i>
<i>In welcher Situation habe ich Versöhnung erlebt?</i>	<i>Wofür bin ich dankbar?</i>	<i>Wo fühlte ich mich akzeptiert?</i>	<i>Was begeistert mich?</i>
<i>Worauf bin ich neugierig?</i>	<i>Wann verspürte ich Freiheit?</i>	<i>Wann war ich mutig?</i>	<i>Was lässt mich gelassen sein?</i>

KREATIVE METHODEN

Nicht jeder Klient, der eine Beratung aufsucht, möchte—oder kann—durch eine Gesprächsführung Fragen zu seiner Biografie zufriedenstellend zum Ausdruck bringen. Manchmal kann die Antwort auf innere Fragen nicht rational beantwortet werden. In der Biografiearbeit können Methoden und Materialien eingesetzt werden, die den Menschen ‚ganzheitlich‘ ansprechen. Kreative Methoden können verwendet werden, die den inneren Bildern einer Biografie Gestalt geben und dem Betrachter ein künstlerisches Erfassen seines Werks aus verschiedenen Perspektiven ermöglicht.

Das Anbieten von kreativen Methoden ist eine Entscheidung, die der Berater treffen kann, wenn er sich dazu befähigt fühlt, die künstlerische Sprache eines Klienten lesen zu können. Dazu braucht er eine gewisse Sensibilisierung, die eventuell durch zusätzliches Training angeeignet werden kann. Letztendlich ist es der Klient, der entscheidet ob er sich auf die Methode einlässt, und sich wagt, auf künstlerische Weise sich dem Berater zu offenbaren. Eine entspannte Atmosphäre und eine stabile Vertrauensbasis sind vorausgesetzt. Der Berater spürt welche Methoden und Materialien in welchen Situationen stimmig sind. So können auf kreative Art und Weise Veränderungsprozesse in Bewegung kommen.

„Man kann auch das Leben als ein Kunstwerk betrachten, das mit einem Impuls beginnt und dann im Laufe der Biografie mehr und mehr Gestalt annimmt.“ (Priess 2012)

Das Triptychon

Ein Triptychon besteht aus drei einzelne Zeichnungen oder Gemälde, die zusammen eine Einheit bilden. In der Arbeit mit dem Triptychon stellt der Klient eine zentrale Lebensfrage. Sie dient als Ausgangspunkt für den Weg zu einer Antwort. Der Klient wird gebeten ein Lebensereignis zu suchen, das mit seiner Frage zusammenhängt. Diese Suche soll eine intuitive sein.

Ist ein Ereignis gefunden, kann es aufgezeichnet oder gemalt werden. Zur gleichen Frage werden zwei weitere Lebensereignisse gesucht und aufgezeichnet. Die drei Bilder werden neben einander gelegt. So stehen die drei Ereignisse miteinander in Beziehung, durch die Frage, die der Klient gestellt hat.

Nun kann das Triptychon auf der Eben der sichtbaren Bilder als Einheit betrachtet werden. Die künstlerische Betrachtungsweise des Beraters und dem Klienten öffnet den Weg ‚hinter die Kulissen‘ zu den Kräften die hinter den Ereignissen liegen und die sie in Zusammenhang bringen.

Die einzelne Bilder und das Gesamtbild können Titel bekommen. Die Bilder können umgruppiert und sie von ihrem chronologischen Ablauf befreit werden. Mit der Auflösung des zeitlichen Zusammenhangs können andere Zusammenhänge sichtbar werden. Sie können neue Titel erhalten. Wenn die verschiedenen Bilder und Titel zusammengebracht

werden, können Berater und Klient eine Ahnung davon bekommen, dass die realen Ereignisse mit unsichtbaren Bedeutungsebenen verbunden sind.

Anhand der drei Lebensereignisse werden die Themen, die in den Bildern auftauchen begegnet. Der Weg, das von der Ausgangsfrage zur Antwort führt ist in keiner der Bilder noch Titel vollständig erhalten. Der Weg zu Antwort liegt zwischen den Drei. Auf diese Art können sichtbar werden, die Ängste, Sehnsüchte und Bedürfnisse die mit der Frage und den drei Ereignissen in Verbindung stehen.

Das Triptychon dient für den Klienten als Mittel zur Selbstreflexion. Der Berater macht sich zur Aufgabe eine Wahrnehmung zu entwickeln, wie der Klient auf die Welt zugeht. Die Arbeit kann durch Fragen oder andere Methoden weiter geführt werden, bis der Klient sich mit einem Vorhaben verbinden kann. (vgl. Priess und Weber-Wied 2012, 2013)

Das Leben als Fluss

Um einen Überblick der gesamten Biografie eines Klienten zu verschaffen, eignet sich die Methode „Das Leben als Fluss“. Auf eine lange Rolle Papier (zwischen 1'00 und 1'50) wird ein Fluss als Lebensmetapher mit Buntstifte gemalt. Der Klient stellt sich vor die Quelle woraus er entsprungen ist, und wie, von der Kindheit bis zur Gegenwart, sein Fluss verlaufen ist. Dabei sollen die unterschiedliche Landschaften, Höhen, Tiefen, Engpässe usw., die der Fluss durchlaufen hat, mit ins Bild gebracht werden. Das Bild wird in seiner Gesamtheit erlebt, und die einzelne Bereiche betrachtet und besprochen.

Eine Perlenkette Basteln

Ressourcen aus unterschiedlichen Lebensbereichen können durch verschiedene Materialien symbolisiert werden. Perlen, z.B., werden einem Klienten gezeigt. Er wird aufgefordert jede Perle eine positive Bedeutung zu geben. Die Perlen werden als Kette fertiggestellt und die einzelnen Perlen benannt. Somit entscheidet der Klient, welche positiven Erinnerungen – oder Ressourcen—er immer bei sich tragen möchten. (vgl. Hölzle 2011, S. 313)

Plastisches Gestalten

Wenn dem Berater geeignete Räumlichkeiten zur Verfügung stehen, kann er dem Klienten die Möglichkeit anbieten ein belastendes Ereignis, in Ton zu verarbeiten. Die Form und der Ausdruck der Plastik ermöglichen einen Ansatz zum Gespräch.

Kreatives Schreiben

Poetische Selbsterfahrung im Rahmen der Biografiearbeit dient der Erlebnisverarbeitung und das Selbstmanagement. Schreiben hilft verschüttete Gefühle wiederzufinden. Die Aufmerksamkeit kann auf die positiven Erlebnisse gelenkt werden. Ein Staunen über das Neue-entstandene Werk entsteht.

WEITERE METHODEN

Die Literatur bietet eine Vielfalt an Methoden, in der die eigene Identität reflektiert, forschende Rückschau und Versöhnung mit dem Vergangenen stattfinden kann. Die unten aufgelisteten thematischen Bereiche dienen als Beispiel wie Biografiearbeit in der psychologischen Beratung gefördert werden kann. Die Aufgaben können in unterschiedlichen Settings individuell durchgeführt und dann mit dem Berater besprochen werden. (vgl. Ruhe 2014)

- **Systematisieren und vergleichen**
 - Lebenslinie – das eigen Leben wird als chronologischer Verlauf grafisch dargestellt um festzustellen, wie ereignisreich das Leben gewesen ist
 - Chronik – die individuelle Biografie wird mit der gesellschaftlichen Entwicklung verglichen
 - Verschobene Zeitleisten – Ereignisdaten unterschiedlicher Epochen werden verglichen
- **Erinnerungsstrategien**
 - Verschwundene Orte, Rituale, und Lebenszusammenhänge werden als Teil der Biografie wiederentdeckt
- **Assoziationsübungen**
 - Gesten, Gegenstände, Begriffe usw. können Auslöser sein, um verschüttete Erinnerungen hervorzurufen
- **Archivieren**
 - Das Erforschen und Ordnen von Dokumente, Zeitungsartikel usw. ermöglicht das Analysieren ein bestimmten Lebensabschnitt
- **Protokollieren**
 - In Form Tagebücher, Journale oder Fotodokumentation werden Ereignisse, Eindrücke und Gefühle über eine festgelegte Zeitspanne festgehalten um sie an einem späteren Zeitpunkt reflektieren zu können
- **Beschreiben und Redigieren**
 - Die Wohngeschichte wird visualisiert in den alle Orte, an denen der Klient oder Angehörigen gewohnt haben, verzeichnet und beschrieben werden
 - Der sich über die Jahre verändernde Körper wird skizziert
 - Die Phasen unterschiedlicher Ernährungsweisen werden rekonstruiert
- **Bilanz ziehen**
 - Von der Gegenwart ausgehend wird das eigene Leben rückwärts aufgerollt um die vielen Gabelungen auf die Spur zu kommen. Dadurch wächst das Verständnis, warum das Leben so gelaufen ist, und nicht anders.
- **Perspektivwechsel**
 - Statt sich auf Fehler zu konzentrieren wird in dem Blick genommen, das wofür der Klient dankbar sein kann
 - Der nahe Lebensraum wird umgeräumt

BIOGRAFIEARBEIT AUF ANTHROPOSOPHISCHER GRUNDLAGE

Die anthroposophisch orientierte Biografiearbeit setzt voraus, dass jede einzelne Biografie in die allgemeine Menschheitliche Entwicklung eingebettet ist. In allen Menschen wirken übergeordnete biografische Rhythmen und Gesetzmäßigkeiten. Diese Entwicklungsgesetzmäßigkeiten ergreift der Einzelne auf individuelle Art und Weise. Das Handelnde in der Biografie ist das *Ich*, das sich im Spannungsfeld zwischen dem Erbstrom und der Umwelt befindet. Das *Ich* ist eine gestaltende Kraft. Innerhalb der Polaritäten des Lebens entwickelt das *Ich* sich weiter.

Die Menschliche Entwicklung findet in einen Sieben-Jahr Rhythmus statt. In den ersten 21 Jahren steht die biologische Entwicklung im Vordergrund, von 21 bis 42 die seelische Entwicklung, und ab 42 ist durch die Arbeit des *Ichs* geistige Entwicklung möglich.

In der Biografiearbeit werden ausführliche Fragen zu den einzelnen Jahrsiebt gestellt. Durch das Anerkennen biografischen Gesetzmäßigkeiten können Erfahrungen besser verstanden werden. Im Erkennen dessen, was sich entwickeln will, kann die Lebensgestaltung bewusst ergriffen werden. Die anthroposophisch orientierte Biografiearbeit will den Menschen dabei unterstützen, selbstbewusst das eigene Schicksal zu gestalten. (vgl. Jacobsen 2010, S. 1-6)

1. Jahrsiebt (0-7): Nachahmendes Aufnehmen

- *Wie war meine äußere Lebenssituation?*
- *Welche Ordnung mit welchen Grenzen und Freiräumen gestalteten die Erwachseneren?*

2. Jahrsiebt (7-14): Empfindendes Erleben der Welt

- *Wie war meine Lernsituation?*
- *Wie habe ich die Schönheit der Welt kennengelernt?*

3. Jahrsiebt (14-21): Verstehendes Lernen der Wahrheit der Welt

- *Was war für mich wahr, was war meine eigene Wahrheit?*
- *Wozu fühlte ich mich hingezogen?*

4. Jahrsiebt (21-28): Ergreifen des Reichtums der Welt

- *Wie habe ich mich in meine Beziehung, Ausbildung und meinen Beruf hineingestellt?*
- *Welche Rollen habe ich auf mich genommen?*

5. Jahrsiebt (28-35): Selbstbezogenes Ordnen der Welt

- *Wie äußerten sich meine Bedürfnis und meine Fähigkeit mein Leben zu ordnen?*
- *Wie gelang es mir, mich persönlich und beruflich niederzulassen?*

6. Jahrsiebt (35-42): Finden der Identität in der Welt

- *Wer bin ich wirklich, unabhängig von Familie, Tradition und Bildung?*
- *Wie weit deckt sich das Bild, den ich selber von mir habe, mit dem, das die anderen von mir haben?*

7. Jahrsiebt (42-49): Das Eigene der Welt geben

- *Wenn ich mich weiterentwickeln will, was muss ich tun oder unterlassen?*
- *In welche Beziehung stelle ich mich zur Welt?*

8. Jahrsiebt (49-56): Bewusstes Fördern der Welt

- *Wie habe ich meine Fähigkeiten in den Dienst Anderer gestellt?*
- *Wie gebe ich meine Lebenserfahrungen weiter?*

9. Jahrsiebt (56-63): Bewusstes Finden der Welt in sich selber

- *Habe ich meine eigene Moral gefunden?*
- *Haben sich meine nachlassenden äußeren Kräfte in innere Kräfte verwandelt?*

Jedes Jahrsiebt wird in mehrere Sitzungen bearbeitet. In jeder Sitzung wird eine künstlerische Übung durchgeführt. Am Ende eines Jahrsiebts wird ein zusammenfassendes Bild gemalt. Am Ende der Arbeit werden die Bilder zusammengestellt um einen biografischen Überblick zu verschaffen. Es wird versucht den eigenen roten Lebensfaden zu finden und die Zukunft bewusst danach zu richten.

ZUSAMMENFASSUNG

Die Gründe, die Menschen bewegen, eine psychologische Beratung aufzusuchen, sind vielfältig. Manche suchen Antwort auf praktischen Fragen, und erhoffen sich, klare Anweisungen vom Berater. Andere kommen zu einer Beratungspraxis – brauchen aber Psychotherapie – und werden weitergeleitet. Für manche Menschen ist der Grund, eine psychologische Beratung aufzusuchen, nicht immer klar definierbar. Sie wollen aus ihre Vergangenheit einer Lebensbilanz ziehen. Sie möchten die Gegenwart besser bewältigen. Sie suchen neue Perspektive für die Zukunft. Und sie möchten sich nicht einer therapeutischen Behandlung unterziehen, denn sie fühlen sich nicht *krank*.

Biografiearbeit im Rahmen einer psychologischen Beratung bietet dem Klienten diesen Raum. In der Biografiearbeit werden Klienten angeleitet zur Reflexion der eigenen Vergangenheit, zum Verständnis der Gegenwart, und zur Gestaltung ihrer Zukunft. Angesichts der Vielzahl an Methoden, die dem Berater zur Verfügung stehen, hat er die Möglichkeit dem Klienten in seiner Identitätsentwicklung und Lebensplanung zu unterstützen.

Ressourcenorientierten Biografiearbeit richtet ihren Blick nicht auf das Scheitern, auf die Schuld oder auf Defizite. Sie richtet ihren Blick auf das Gelungene und auf das Gelingende. Die Biografiearbeit fördert die Selbstreflexion, und zeigt dem Klient seiner Selbstwirksamkeit.

QUELLENANGABE

HÖLZLE, Christina und Irma Jansen (Hrsg.) (2011): *Ressourcenorientiert Biografiearbeit: Grundlagen – Zielgruppen – Kreative Methoden*. 2. Auflage. VS Verlag für Sozialwissenschaften / Springer Fachmedien, Wiesbaden GmbH

HOFMEISTER, Dr. Med. Susanne (2014): *Wo stehe Ich und wo geht's hin: Wie Sie den roten Faden im Leben finden*. 2. Auflage. Gräfe und Unzer Verlag GmbH, München

KLINGENBERGER, Hubert (2017): *Biografiearbeit in Beratung und Coaching: Anlässe, Übungen, Impulse*. 1. Auflage. Don Bosco Medien GmbH, München

RUHE, Hans Georg (2014): *Praxishandbuch Biografiearbeit: Methoden, Themen und Felder*. Belz Juventa Verlag, Weinheim und Basel

INTERNETQUELLEN

KÖLBEL, Ralf, Ingrid Strobel und Maren Walter (2015): „Selbstwirksamkeit: Wie man lernt, sich etwas zuzutrauen“ in SWR2 Wissen Sendung. 5 November 2015.
<https://www.swr.de/swr2/programm/sendungen/wissen/selbstwirksamkeit/-/id=660374/did=16222132/nid=660374/1e7mt4s/index.html> [abgerufen am 30.01.2018]

HERTKORN, Dr. Martin (2012): „Ressourcenorientierte Genogrammarbeit“ in Coaching-Magazin, Ausgabe 4. 21 November 2012. <https://www.coaching-magazin.de/tools-methoden/ressourcenorientierte-genogrammarbeit> [abgerufen am 03.03.2018]

JACOBEN, Philip E. (2010): „Die Qualität der Jahrsiebte der menschlichen Biografie“
http://www.praxisbiografiearbeit.ch/Qualitaet_der_Jahrsiebte.pdf [abgerufen am 13.03.2018]

PRIESS, Gemma und Rita Weber-Wied (2012, 2013): „Arbeiten mit dem Triptychon I, II, III“ in Zeitschrift für Biografie Arbeit, Ausgabe 8, Weihnachten 2012; Ausgabe 9 Ostern 2013; Ausgabe 12, Weihnachten 2013.
http://www.nindoo.de/biografiearbeit/downloads/arbeiten_mit_dem_triptychon_i.pdf
http://www.nindoo.de/biografiearbeit/downloads/arbeiten_mit_dem_triptychon_ii.pdf
http://www.nindoo.de/biografiearbeit/downloads/arbeiten_mit_dem_triptychon_iii.pdf
[abgerufen am: 13.03.2018]

PSYCHOMEDA Lexikon der Psychologie (2008-2018): „Selbstwirksamkeit“
<https://www.psychomeda.de/lexikon/selbstwirksamkeit.html> [abgerufen am 03.03.2018]

REICH, Kerstin (Hrsg.) (2008): „Biografiearbeit“ in Konstruktiver Methodenpool
http://methodenpool.unikoeln.de/biografiearbeit/frameset_biografie.html [abgerufen am 03.03.2018]

TRAGER, Bernhard (2009): „Selbstreflexion als Kernprozess im Coaching: Erforschung einer Behauptung“ in Coaching-Magazin, Ausgabe 1. 24 Februar 2009.
<https://www.coachingmagazin.de/wissenschaft/selbstreflexion-coaching> [abgerufen am 30.01.2018]