



Jörg Friedrich, Andrea Schieweck

„Mit meinen Ideen ...“

**Bewegende Momente
- Einführung -**



Menschen besuchen
und begleiten

Jörg Friedrich, Andrea Schieweck

„Mit meinen Ideen ...“

Impulse zum freiwilligen Engagement

Online-Download zur Broschüre

Bewegende Momente Lebenserinnerungen dokumentieren

Modul 1 Einführung

Entstanden aus dem Projekt „Menschen besuchen und begleiten – Ein Projekt zum Aufbau nachbarschaftlicher Netzwerke“ der Caritas-Konferenzen Deutschlands e.V.

Gefördert durch:





Jörg Friedrich, Andrea Schieweck

„Mit meinen Ideen ...“

**Bewegende Momente
- Einführung -**



Menschen besuchen
und begleiten

Inhalt

Vorbemerkung.....	3
Welchen Sinn hat die Dokumentation von Lebensgeschichten?	4
Wie bereite ich mich vor?	5
Meine eigene Biographie	5
Ein Übungsinterview	8
Wo finde ich einen Interviewpartner?	8
Auftragsklärung und Zielsetzung.....	9
Literaturtipps	9



Jörg Friedrich, Andrea Schieweck

„Mit meinen Ideen ...“

**Bewegende Momente
- Einführung -**



Menschen besuchen
und begleiten

Vorbemerkung

Alte Menschen besuchen und Erinnerungen dokumentieren

Alte Menschen blicken auf ein ereignisreiches Leben zurück. Die Ältesten von ihnen haben zwei Weltkriege, unterschiedliche wirtschaftliche und politische Systeme erlebt. Von ihnen erfahren wir, was nicht in den Geschichtsbüchern steht. Erinnerungen alter Menschen sind „bewegende Momente“ und ein Schatz, der bewahrt werden will.

„**Bewegende Momente**“ qualifiziert Interessierte, betagten Menschen zu helfen, ihre Lebenserinnerungen zu dokumentieren. Sie lernen, wie sie alte Menschen beim Aufzeichnen ihrer Erinnerungen unterstützen können, wie man biografische Texte verfasst und Erinnerungsbücher gestaltet.

Die Ausbildung umfasst eine Einführung in die Zeit- und Familiengeschichte, in Interviewtechniken sowie in Biografiearbeit und Schreibtechniken. In einer begleiteten Praxisphase dokumentiert jede/r Teilnehmer/in die Erinnerungen einer Person. Am Ende der Qualifizierung werden alle Zeitdokumente intern vorgestellt. Was mit den Erinnerungen eines bewegten Lebens passiert, bestimmt der betagte Mensch selbst.

„**Bewegende Momente**“ ist ein Angebot, das Generationen in Kontakt bringt, Familien in der Dokumentation lebensgeschichtlicher Momente unterstützt, betagte Menschen aktiviert und Ehrenamtliche anspricht, die projektbezogen arbeiten wollen, geschichtlich interessiert sind und Freude am Schreiben haben. Dieses Angebot ist ein Mosaikstein im Hilfenetz für alte Menschen.

„**Bewegende Momente**“ kann über die CKD als örtliches Fortbildungsangebot angefragt werden (www.ckd-rs.de). Über die Kosten und Rahmenbedingungen informiert die CKD- Geschäftsstelle.

Die Ausbildung ist in drei Module unterteilt:

Modul 1: Einführung ins Konzept, Familiengeschichte, Interviewtechniken, Schreiben

Modul 2: Historische Hintergründe, Biografiearbeit, Schreibstile

Modul 3: Praxisbegleitung und Praxisreflexion

In diesem Dokument stellen wir das Konzept und die theoretischen Inhalte der ersten beiden Module vor. Es soll eine Hilfestellung sein und kann als Anleitung verwendet werden. Wir empfehlen die praktische Begleitung mit unseren Profis, damit Sie die Aufgabe gut bewältigen können. Denn am Anfang braucht es ein wenig Überzeugungskraft, beim Interview Feingefühl und Übung und beim Aufschreiben Formulierungsgabe und Struktur. Die notwendige Sicherheit gewinnen Sie in der Gruppe beim kollegialen Austausch sowie in der Praxisreflexion mit unseren Experten.



Jörg Friedrich, Andrea Schieweck

„Mit meinen Ideen ...“

Bewegende Momente
- Einführung -



Menschen besuchen
und begleiten

Welchen Sinn hat die Dokumentation von Lebensgeschichten?

Ich und meine Lebensmomente / Mein bewegtes Leben

Der Mensch ist ein „erzählendes Wesen“. Er verarbeitet seine Erfahrungen, indem er sie in Erzählungen zusammenfasst. Das Erzählen hat für ihn eine andere Bedeutung als das Aufschreiben. Die Kultur des Tagebuch-Schreibens unterstützt die Erinnerung zwar. Im Erzählen aber sucht der Mensch die Beziehung zu anderen Menschen. Und es ist eine Art „**Selbsterschaffung**“, wenn wir über die eigene Lebensgeschichte sprechen. Denn wir sind bemüht, uns einen roten Faden im Leben zu legen, der uns **Stabilität** gibt. Dieser rote Faden muss nicht unbedingt chronologisch sein. Viele Ereignisse im Leben werden rückblickend vermischt. Darüber hinaus kann sich je nach Lebenssituation auch die eigene Sichtweise auf Lebensereignisse verändern. Unsere Erzählungen sind **subjektiv**. Dies hängt damit zusammen, dass wir Erlebnisse vervollständigen wollen oder ggf. umdeuten, wenn sie uns z.B. Schmerz bereiten.

„Wir machen uns mit viel Mühe eine Geschichte zurecht, die wir für die Eigene halten.“ (Max Frisch)

Aufgrund dieses subjektiven Charakters von Erlebnissen kann es sein, dass gemeinsame Erlebnisse von zwei Menschen, die gemeinsam die gleiche Situation erlebt haben, später sehr unterschiedlich wiedergegeben werden.

Wenn wir Erlebtes in Worte fassen, können wir ggf. eine **emotionale Entlastung** erfahren. In der Psychologie wird vom sog. „Rumpelstilzchen-Effekt“ gesprochen. Deshalb kann die Lebensenergie durch das Erzählen zurückzugewonnen werden. Der alte Mensch gewinnt wieder Kraft, sein Leben zu gestalten. Durch das Erzählen kann der Erzählende eine sinnvolle Verknüpfung der Ereignisse erleben.

Das zugewandte Zuhören wirkt entlastend, „heilend“ und „stärkend“. Es können Situationen zur Sprache kommen, die mit hoher Emotionalität verbunden sind. Dann ist es hilfreich, wenn der /die Zuhörer/in nicht in Frage stellt, wenn er/sie zuhören kann ohne zu bewerten oder zu verurteilen. Damit wird wertfreies Zuhören auch zu einer Art Seelsorge.

Vergangenes zu bewältigen ist leichter, wenn es nicht mehr beschwerlich ist. Allerdings begegnen wir in der Altenhilfe des Öfteren Menschen der Kriegsgeneration, die Belastungen mit sich tragen, die noch nicht verarbeitet sind und verdrängt wurden. Die Verdrängung von Belastungsfaktoren kostet allerdings Lebensenergie, die nur in begrenztem Maße zur Verfügung steht. Die hier gebundene Energie fehlt dann für die aktive Lebensgestaltung. Und mit zunehmendem Alter kann die Seele diese Belastungen nicht mehr unterdrücken. Das Erzählen der Geschichten kann dann befreiend wirken (Katharsis – Reinigung der Seele). Aktives Zuhören kann diesen „heilenden Prozess“ unterstützen.

Allerdings gibt es auch Traumatisierungen, die noch nicht verarbeitet sind. Auch diese kommen häufig erst im hohen Alter zur Sprache. Dann kann es zu einem posttraumatischen Belastungssyndrom oder Retraumatisierung kommen, die professionelle Hilfe erfordert.



Jörg Friedrich, Andrea Schieweck

„Mit meinen Ideen ...“

**Bewegende Momente
- Einführung -**



Menschen besuchen
und begleiten

Wie bereite ich mich vor?

Meine eigene Biographie

Wenn jemand als Interviewer/in in die Biographiearbeit einsteigen will, um Lebenserinnerungen von anderen Menschen zu dokumentieren, dann ist es sinnvoll, zunächst sich selbst für das Thema zu sensibilisieren.

Das Erstellen der eigenen Biographie fördert ein Gespür für das Thema. Erst durch die eigene Biographiearbeit spürt man, wie es sich anfühlt, an eigene Grenzen zu stoßen und mit „Höhen“ und „Tiefen“ des Lebens umzugehen. Sie hilft Blickwinkel zu weiten, um sich auf mögliche Situationen eines Interviewpartners/einer Interviewpartnerin mitfühlend einzustellen. Jeder/Jede Interviewer/in sollte deshalb zunächst die eigene Biographie aufstellen.

Da das Leben gewissermaßen in Zyklen verläuft, sind folgende Perioden und Fragestellungen hilfreich:

Arbeiten an der eigenen Biographie:

Nachdem wir einen Überblick über den ganzen Lebenslauf gewonnen haben, können wir nun beginnen, an unserer eigenen Biographie oder an der Biographie eines anderen Menschen zu arbeiten.

Man kann entweder eine Auflistung von guten und schlechten Ereignissen aus den einzelnen Lebensphasen erstellen oder man kann aus den folgenden Fragen einen Leitfaden für jeden Lebensabschnitt finden.

bis 7 Jahren:

- meine erste Erinnerung
- die ersten Sinneseindrücke
- das Heim und seine Umgebung und die Menschen, die darin wohnten
- die Beziehungen zu Vater, Mutter, Geschwistern, Großeltern. Was hatten diese für einen
- Beruf?
- Spiele

von 7 - 14 Jahren:

- die Schule, meine Lehrer, die Erziehungsmethoden
- die Normen und Gewohnheiten, die mir eingeprägt wurden
- wie war meine religiöse Erziehung?
- künstlerische Tätigkeiten die ich ausgeübt habe
- Gelegenheiten für Ferien
- Gelegenheit für Naturereignisse, Sport, Ausflüge
- war das 10. Jahr besonders?
- evtl. das 12. Jahr?
- welche Veränderungen haben sich mit der Vorpubertät eingestellt? Wie erlebte ich diese
- Veränderungen?



Das Netzwerk
von Ehrenamtlichen

Jörg Friedrich, Andrea Schieweck

„Mit meinen Ideen ...“

Bewegende Momente - Einführung -



Menschen besuchen
und begleiten

von 14 bis 21:

- Habe ich mich in dieser Phase als Person weiterentwickelt, oder wurde ich in meinen Intentionen zurückgedrängt?
- Habe ich physisch und seelisch einen privaten Spielraum gehabt?
- Welche waren meine Ideale? Welches meine Idole?
- Welche Menschen haben mich in dieser Zeit stark beeinflusst, im Positiven/Negativen?
- Wie habe ich meine Berufswahl getroffen? War die Zeit mit 18,5 Jahren besonders?
- Habe ich Möglichkeiten zur Weiterbildung gehabt?

von 21 bis 28:

- Habe ich den richtigen Beruf gewählt?
- Habe ich die Möglichkeiten gehabt, verschiedene Arbeitsplätze kennenzulernen?
- Habe ich verschiedene Berufserfahrungen gesammelt?
- Habe ich einen guten Chef gehabt?
- Welche Rollen habe ich übernommen? Hat eine davon mich besonders belastet?
- Was für Ideale habe ich?
- Welche Talente habe ich zurückgelassen?
- Wie habe ich die Wahl meines Partners getroffen?
- Habe ich ein rechtes Verhältnis zur Welt, zur Organisation, in der ich lebe, und zu mir selber gefunden?

von 28 bis 35:

- Konnte ich meine Individualität in dieser Zeit gut entfalten?
- War ich unterdrückt, oder habe ich andere unterdrückt?
- Habe ich meinen Wirkungsort gefunden?
- Wie war mein Lebensgefühl, mein Selbstgefühl? Worin lag meine Lebenserfüllung?
- Welche bedeutenden Begegnungen hatte ich in der Zeit von 33 - 35?
- Hat sich in dieser Zeit ein neuer Einschlag in meinem Leben gezeigt?

von 35 bis 42:

- Sind für mich neue Werte im Leben hinzugekommen?
- Konnte ich mein Leben dementsprechend umgestalten?
- Habe ich eine wesentliche Veränderung um das 37. Lebensjahr gespürt?
- Bin ich auf dem Weg, mein Mission zu erfüllen?
- Habe ich meine Lebensfrage gefunden und mich dazu bekannt?
- Wie sehe ich mich, wie sehen die anderen mich, welche Illusionen habe ich in dieser Zeit abgebaut?

von 42 bis 49:

- In welcher Richtung entfalte ich neue Kreativität?
- neue Hobbys?
- Was habe ich an Genialität und Begabung begraben, die ich jetzt wieder hervorholen kann?
- Habe ich mich in meiner Arbeit um Nachfolger gekümmert?
- Gelingt es mir meine Lebensfrüchte zu verschenken?



Jörg Friedrich, Andrea Schieweck

„Mit meinen Ideen ...“

**Bewegende Momente
- Einführung -**



Menschen besuchen
und begleiten

von 49 bis 56:

- konnte ich meinen neuen Lebensrhythmus finden?
- Was sind die verdorrten Äste meines Baumes, die ich abschneiden muß, damit Neues sprießen kann?

von 56 bis 63:

- Wie sehe ich meine Biographie als ganze? Was ist der rote Faden in meiner Biographie?
- Was habe ich verwirklichen können? Was steht als Aufgabe noch aus, die gerne noch verwirklichen möchte?
- Wie gehe ich mit meinen körperlichen Beschwerden um?
- Was kann ich für die Pflege meines Körpers, ganz besonders aber auch für meine Sinne und meines Gedächtnisses tun?
- Sind Beziehungen noch ungelöst geblieben? Was kann ich davon noch nachholen?
- Wie steht es mit meinen Gütern?

von 63 an aufwärts:

- Was möchte ich in der Zukunft noch lernen?
- Was für neue Dimensionen meines Bewußtseins ergeben sich?
- Empfinde ich Gnade, Dankbarkeit, Heiterkeit?
- Gelingt es mir eigene Kräfte aus der Kindheit und Jugend zu erhalten? Wie?

All diese Fragen können bei einer Biographie behilflich sein. Heutzutage kann eine Biographie besonders in der Altenhilfe ein geeignetes Mittel sein, um einer Geste oder eine besondere Ausdrucksweise eines älteren Menschen besser zu verstehen.

Quelle: unbekannt



Ein Übungsinterview

Wenn Sie noch keine Erfahrung im Interviewen von anderen Personen haben, dann ist es sinnvoll, schrittweise Interviewtechniken kennenzulernen und auszuprobieren, um ein Gespür zu entwickeln. Am besten machen Sie das in einer Gruppe Gleichgesinnter oder mit Freunden und Bekannten. Besorgen Sie sich dazu einen Satz Bildkarten, z.B. das Spiel Dixit oder einfach Ansichtskarten oder Kalenderblätter. Damit ausgestattet machen Sie ein Partnerinterview:

- Jeder der beiden Partner sucht sich eine Bildkarte aus, die ihn/sie anspricht.
- Lassen sie sich von ihrem Partner (Interviewer/in, Zuhörer/in) befragen (anschließend die Rollen Interviewer/in und Erzähler/in wechseln):
 - > Warum haben Sie diese Karte ausgewählt?
 - > Was hat die Karte mit Ihnen zu tun?
 - > Stellen Sie weitere Fragen aus dem Kontext.
- Anschließend verfasst jede/r der Partner/in einen kurzen Text aus dem Gehörten, um den anderen/die andere vorzustellen.
- Reflektieren Sie anschließend folgende Fragen.

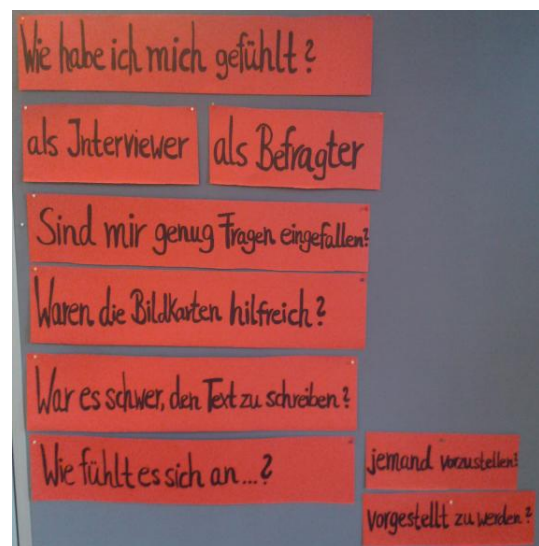
Reflexion der Interview-Erfahrung:

Wie ging es mir als Interviewer/in?

Wie ging es mir als Erzähler/in?

Wie war es jemanden anderen vorzustellen?

Wie war es vorgestellt zu werden?



Wo finde ich einen Interviewpartner?

Nun haben Sie sich mit Ihrer eigenen Biographie befasst, haben ein Gefühl für „Hürden“ im Lebenslauf und was sie eventuell auslösen können. Sie haben erste Interviewerfahrungen gesammelt. Sie fühlen Sie sich jetzt gut vorbereitet. Dann könnte es losgehen und Sie fragen sich, wo Sie einen Interviewpartner/eine Interviewpartnerin finden können.

Hier gibt es verschiedene Möglichkeiten. Sie können sich in Ihrer eigenen Familie erkundigen, wer Interesse hat, seine Lebenserinnerungen vielleicht für die Enkel festzuhalten. Sie können in der Nachbarschaft, im Bekannten- und Freundeskreis anfragen. Auch die Kontaktaufnahme zu Altenhilfeeinrichtungen könnte hilfreich sein. Denn dort ist Abwechslung gerne gesehen. Sie pflegen ja gleichzeitig auch einen Sozialkontakt. Oder es hilft Ihnen eine Anfrage über die Kirchengemeinde, die Nachbarschaftshilfe oder über einen Besuchsdienst weiter. Diese Einrichtungen kennen Menschen, die alleine leben und sich möglicherweise über Kontakte freuen würden. Das Aufschreiben der Lebenserinnerungen ist dort vielleicht eine neue Idee und könnte auch eine kleine Herausforderung darstellen. Aber mit ein wenig „Überzeugungsarbeit“ kann daraus ein spannendes „Projekt“ werden.



Jörg Friedrich, Andrea Schieweck

„Mit meinen Ideen ...“

**Bewegende Momente
- Einführung -**



Menschen besuchen
und begleiten

Auftragsklärung und Zielsetzung

Worauf soll das Gespräch hinaus laufen?

Nachdem Sie Ihren Gesprächspartner/ihre Gesprächspartnerin gefunden haben, sollte das „Warum“ des Gesprächs gemeinsam gleich zu Anfang geklärt werden (Zielsetzung). Damit entsteht Klarheit und es wird Missverständnissen vorgebeugt. Mögliche Zielsetzungen können sein (Beispiele):

- Lebenserinnerungen für die Familie/Enkel bewahren
- Meine Botschaft an die nachfolgende Generation
- Hilfe, um mit sich ins Reine zu kommen
- Die Wertigkeit des Lebens herausarbeiten
- ...

Ihre Checkliste für Ihre Interviews:

1. Sie haben einen Ort festgelegt, an dem Sie sich jeweils ungestört treffen können.
2. Sie haben einen zeitlichen Rahmen vereinbart, wann und wie oft Sie sich treffen.
3. Sie haben sich geeinigt, für wen der Text gedacht ist.
4. Sie haben besprochen, was Sie mit dem „Erinnerungsbüchlein“ erreichen möchten.

Literaturtipps

- Moritz von Uslar, 100 Fragen an, Kiepenheuer & Witsch
- Rebecca Casati/ Alexander Gorkow, Wieso fragen Sie das?, mvg Verlag
- Walther von La Roche, Einführung in den praktischen Journalismus, List/Journalistische Praxis
- Carola Thimm mit Diana Müller, Mein Leben ohne mich, Patmos Verlag