



Jörg Friedrich, Andrea Schieweck

„Mit meinen Ideen ...“

**Bewegende Momente
- Biographiearbeit -**



Menschen besuchen
und begleiten

Jörg Friedrich, Andrea Schieweck

„Mit meinen Ideen ...“

Impulse zum freiwilligen Engagement

Online-Download zur Broschüre

Bewegende Momente Lebenserinnerungen dokumentieren

Modul 4 Biographiearbeit

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
- Biographiearbeit -**



Menschen besuchen
und begleiten

Inhalt

| | |
|---|---|
| Einführung in die Biografiearbeit | 3 |
| Begrifflichkeiten | 4 |
| Erinnerungsarbeit..... | 4 |
| Erinnerungen und Identität..... | 5 |
| Zugänge in der Biografiearbeit..... | 6 |
| Literaturtipps..... | 7 |
| Biographien: | 7 |
| Biografiearbeit..... | 7 |
| Sonstiges..... | 7 |



Jörg Friedrich, Andrea Schieweck

„Mit meinen Ideen ...“

**Bewegende Momente
- Biografiearbeit -**



Menschen besuchen
und begleiten

Biografiearbeit

Alexandra Rapp

Einführung in die Biografiearbeit

Der Begriff Biografie setzt sich zusammen aus:

Bios = Leben, Lebenszeit

Gráphein = schreiben, zeichnen, abbilden, darstellen

Biografie = Lebensbeschreibung

Biographiearbeit ist eine Reise durch die Vergangenheit, jederzeit möglich und kann auch mit Menschen mit Demenz durchgeführt werden. Menschen mit Demenz zeigen was vom Leben übrig bleibt. Wenn z. B. die Sprache verlogen geht, dann zeigt sich das Wesen des Menschen, was diesen Menschen im Grunde ausmacht.

Biografiearbeit ist weniger eine Methode als eine Grundhaltung, die man Menschen gegenüber einnimmt. Es ist wichtig, den Menschen so zu nehmen, wie er ist. Biographiearbeit stellt den erzählenden Menschen in den Mittelpunkt. Der Interviewer ist dabei hauptsächlich in der Rolle des Zuhörers, des Fragenden und des Moderators.

Unter Biografie versteht man eine Lebensbeschreibung. Biografiearbeit ist eine Erinnerungsarbeit, die spontan oder angeleitet eigene Lebenserinnerungen und -erfahrungen verarbeitet und beschreibt. Die Biografiearbeit reflektiert das Leben in den Dimensionen Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Dabei können verschiedene kreative Zugänge wie z. B. Malen, Musik... genutzt werden, um die Erinnerung anzuregen.

Ziel ist es, dass sich die Erinnerungen gewinnbringend auf die gegenwärtige und zukünftige Existenz auswirken.

Biografiearbeit ist keine Therapie, der Zuhörende „moderiert“ und fragt nicht tiefer nach





Biographiearbeit braucht eine **biografische Grundhaltung**:

- Achtung vor der inneren Wahrheit einer erzählten Geschichte
- Behutsamkeit
- Wertschätzung
- ehrliches Interesse am Gegenüber
- Sicherheit
- Selbstbestimmung (Tempo, Tiefe, Verschwiegenheit)

Begrifflichkeiten

| | |
|---------------------------------------|--|
| Autobiografie | persönlicher Bericht einer individuellen Lebensgeschichte |
| Reminiscence | Rückerinnerung, Erinnern an Lebensereignisse oder Gefühle |
| Life Review | Lebensrückblick, bewusste Sammlung von Ereignissen und Gefühlen einer spezifischen Lebensgeschichte |
| oral history | erzählte Geschichte mit dem Ziel geschichtlich gesichertes Wissen durch originale, mündliche Historie zu ergänzen |
| Biografiearbeit als Erinnerungsarbeit | spontane oder angeleitete Verarbeitung von eigenen Lebenserinnerungen und – erfahrungen, sie durch Erklären und Bewerten zu bearbeiten sowie „gewinnbringend“ für deren gegenwärtige und zukünftige Existenz zu nutzen |

Erinnerungsarbeit

Erinnerungsarbeit ist die Einbeziehung der Vergangenheit in die augenblickliche Gegenwart und mögliche Zukunft. Die Erinnerungen können aus psychologischer, soziologischer oder geragogischer Sicht betrachtet werden.

- Die **psychologische Sichtweise** definiert das Verhalten des Menschen als Summe seiner Erfahrungen. Man versucht ein Gefühl für seine Eigenarten und Verhaltensweisen zu entwickeln.
- Die **soziologische Sichtweise** betrachtet den Menschen innerhalb seiner sozialen und geschichtlichen Beziehungen.
- **Geragogisch** meint, dass man von den aktuell noch vorhandenen Fähigkeiten des Menschen ausgeht und diese bei der Bewältigung der Lebenswege, -ereignisse und –krisen unterstützt.

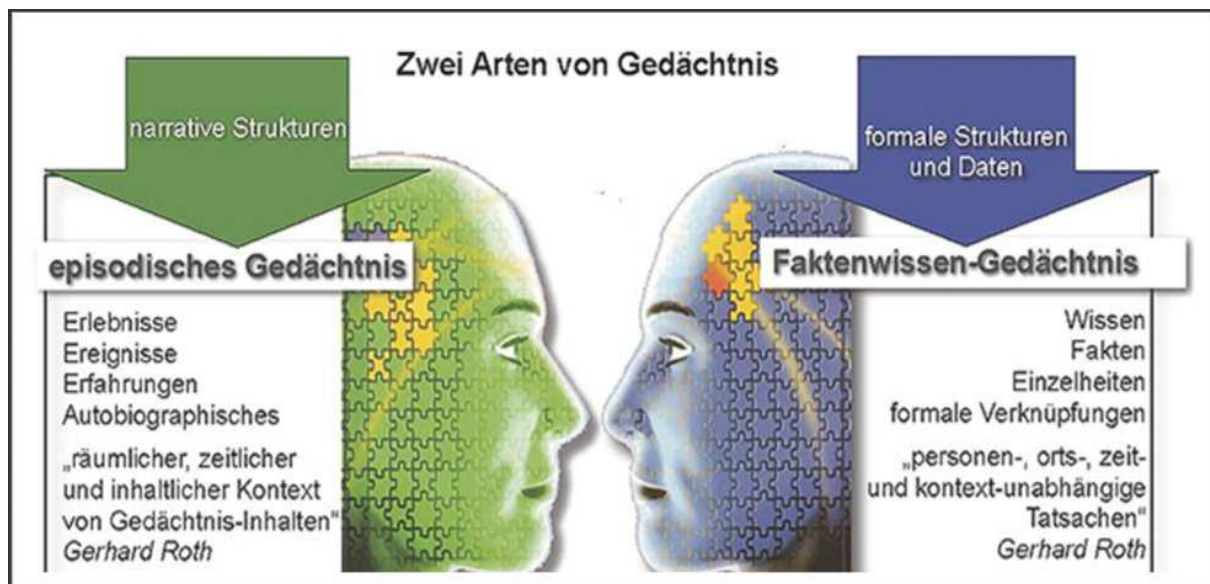


Erinnerungen und Identität

Das Gedächtnis ist für unser **Seelenleben** entscheidend und wir brauchen **Erinnerungen**, um unsere **Identität** zu bilden. Die meisten Erinnerungen haben wir an das Lebensalter von 15-30 Jahren. Bei nachlassender Gedächtnisleistung im Alter und insbesondere bei Demenz bleiben nur noch die frühen Erinnerungen übrig. Aktuelle Ereignisse werden dann immer weniger gespeichert.

Es gibt zwei Arten des Gedächtnisses.

- Im **episodischen Gedächtnis** werden Erlebnisse, Ereignisse und Erfahrungen gespeichert, die einen bedeutenden emotionalen Bezug haben. „Geschichten treiben uns um, nicht Fakten“ (Manfred Spitzer, Neurobiologe).
- Im **Faktenwissen-Gedächtnis** werden reine Fakten, Wissen, Einzelheiten abgespeichert ohne weiteren emotionalen Bezug.



Tip: Wichtig ist es, das episodische Gedächtnis anzuregen bzw. schöne, positiv besetzte emotionale Ereignisse im Leben in Erinnerung zu rufen (Hochzeiten, Feste, ...). Was bleibt sind Erinnerungen an Schutz, Geborgenheit und Menschlichkeit, die emotional verknüpft sind. Das reine Faktenwissen verliert bei nachlassender Gedächtnisleistung an Bedeutung.



Jörg Friedrich, Andrea Schieweck

„Mit meinen Ideen ...“

**Bewegende Momente
- Biographiearbeit -**



Menschen besuchen
und begleiten

Zugänge in der Biografiearbeit

Es gibt eine Vielzahl von Ansätzen, um mit den älteren Menschen ins Gespräch zu kommen und Erinnerungen zu wecken.

- Lebenszeit
z. B. Zeitleiste: sie hilft zurückzuschauen und Lebenszeit zu strukturieren
- Spurensuche
z. B. Namen: Menschen identifizieren sich mit Namen. Namen sind Träger von Lebensgeschichten.
Tipp: Legen Sie sich ein Buch über die Bedeutung der Vornamen zu.
- Journale und Archive
z. B. Tagebuch/Fototagebuch
- Assoziationen und Imaginationen
z. B. Orte: Erinnerungen werden durch Orte hervorgerufen:

Ältere Menschen wurden eingeladen, an die Orte zurückzukehren, die sie verlassen haben. Dabei entstand immer der Wunsch, zuerst zum Friedhof zu gehen. Erst danach kam der Wunsch, das Elternhaus oder das letzte zu Hause zu sehen. Der innere Antrieb war der Wunsch, nach dem Rechten zu sehen und sich zu verabschieden.

- Kleine und große Bilanzen
z. B. Wert und wichtig: Spielerisch werden in einer Versteigerung Prioritäten des eigenen Lebens benannt bzw. reflektiert.
- Medien und Texte
z. B. Gebete: Sie bergen Kindheitserinnerungen
- Intergenerationen
z. B. Erinnerungskoffer: Der Erinnernde gibt aufgrund seiner Biografie den Dingen Bedeutung.

Tipp: alte Gegenstände (Bettflasche, erste Handmixer, Platten, etc.) sammeln und zum Gespräch mitbringen. Sie sind inspirierende Türöffner.



- Kollektives Gedächtnis
Beispiel Erzählcafe: Orte der Erinnerungsarbeit des Biografischen Erzählens werden zur Begegnungsmöglichkeit für Menschen.



Jörg Friedrich, Andrea Schieweck

„Mit meinen Ideen ...“

**Bewegende Momente
- Biografiearbeit -**



Menschen besuchen
und begleiten

Literaturtipps

Biographien:

- Botho Strauss: Herkunft, Carl Hanser Verlag München
- Robert Seethaler: Ein ganzes Leben, Goldmann Verlag
- Benedict Wells: Vom Ende der Einsamkeit, Diogenes Verlag

Biografiearbeit

- Hans Georg Ruhe: Methoden der Biografiearbeit, Beetz-Verlag 2012
- C. Osborn: Erinnern, Lambertus Verlag
- Evangelisches Bildungswerk München (EBW): Leben erinnern, AG SPAK Bücher
- Herbert Gudjons, Birgit Wagener-Gudjons, Marianne Pieper: Auf meinen Spuren (Übungen zur Biografiearbeit), Klinkhardt Verlag
- Barbara Kerkhoff, Anne Halbach: Biografisches Arbeiten (Beispiele für die praktische Umsetzung), Vincentz Verlag
- Barbara Kerkhoff: Gedankenbaum, Vincentz Verlag

Sonstiges

- Spiel: LebensReise, Katholische Landesarbeitsgemeinschaft für Erwachsenenbildung in Rheinland-Pfalz e.V. Mainz (nicht mehr erhältlich)
- Spiel: Vertellekes, Vincentz Verlag
- Youtube: Lars Ruppel (Poetryslamer) Projekt Weckworte (alte und/oder demente Menschen mit Gedichten zu erreichen)
- Eine traurige Geschichte von einem alten Mann, seinem Sohn und einem Spatz:
<https://www.youtube.com/watch?v=yPG4Cr5RaDI>