

Praxis der Biographiearbeit mit alten Menschen

Schwerpunkt meiner Präsentation ist die Praxis der Biografiearbeit in Gruppen. Folgende Themen möchte ich dabei ansprechen:

- **Ziele der Biografiearbeit**
- **Überlegungen vor Einrichtung einer Biografiegruppe**
- **Vorteile einer Biografiegruppe im Verhältnis zur Einzelarbeit**
- **Die erste Stunde**
- **Rolle der Leiterin/des Leiters**
- **Sensibler Umgang mit besonderen Situationen in der Biografiegruppe**
- **Themen, Mittel und Methoden**
- **Mögliche Projekte einer Biografiegruppe**

Ziele der Biografiearbeit

Biografiearbeit mit alten Menschen in einer Gruppe kann dazu beitragen, Kontakte zu knüpfen und damit Einsamkeitsgefühle zu überwinden, sich der eigenen Identität bewusst zu werden durch Rückschau auf das Leben, vorhandenes Wissen und Fähigkeiten zu fördern, die veränderte Lebenssituation anzunehmen, und das Gedächtnis zu trainieren.

Überlegungen vor Einrichtung einer Biografiegruppe

Folgende Faktoren sollten vor Beginn einer Biografiegruppe bedacht werden: Ort und Institution, Finanzierung, Raum (Größe, Tische, Beleuchtung, ungestört, geräuscharm), vorhandene technische Mittel, Sitzordnung (Kreis, feste Plätze, Schwerhörigkeit), Zeit (Uhrzeit, Dauer, Frequenz der Sitzungen, Gesamtdauer), Ankündigung (Plakat, persönliches Ansprechen), Teilnehmerzahl (6-10), Teilnehmer (Alter, Geschlecht, Einschränkungen).

Vorteile einer Biografiegruppe im Verhältnis zur Einzelarbeit

Die Erinnerungen werden mit etwa gleichaltrigen Menschen geteilt, die die gleichen Zeiten miterlebt und ähnliche Erfahrungen gemacht haben. Die Menschen kommen in Kontakt, es entstehen mehr Verbindlichkeit und Freundschaften untereinander. Die Gruppenteilnehmer stehen mit ihrem Schicksal nicht alleine da, sie erhalten Trost oder Bestätigung durch die anderen. Man kann gemeinsam lachen und weinen.

Die erste Stunde

In der ersten Stunde wird das Vorhaben vorgestellt (Inhalte und Form der Biografiegruppe). Es wird betont, dass jede/r selbstbestimmt mit seiner Geschichte umgeht (Lebensgeschichte als persönliches Eigentum) und dass Vertraulichkeit herrschen muss. Es werden gemeinsam Regeln für die Gespräche aufgestellt (nicht unterbrechen, keine Be-/Verurteilung, Respekt). Es können gemeinsam Themen und Ideen gesammelt werden, wie Lebensgeschichten geordnet werden können (geschichtliche Ereignisse, Chronologie des Lebens, usw.) Als erstes Thema bietet sich zum Kennenlernen der Vorname der Teilnehmer/innen an (Bedeutung des Namens, Spitznamen).

Rolle der Leiterin/des Leiters

Der Leiter/die Leiterin moderiert das Gespräch, möglichst ohne Konzept im Kopf, welches Ergebnis dabei herauskommen soll (z.B. Leiter als „Geburtshelfer“ von verdrängten traumatischen Erinnerungen, die bearbeitet werden müssen, damit der Mensch mit sich „im Reinen“ ist, (vgl. *Zentrieren in der Validation*). Moderieren bedeutet, den roten Faden beizubehalten, darauf zu achten, dass jeder beteiligt ist, Anstöße zu geben, um dem

Gedächtnis auf die Sprünge zu helfen (vgl. „*W-Fragen*“ in der *Validation*). Wenn jemand etwas aufgrund von Schwerhörigkeit oder nachlassender Konzentration nicht verstanden hat, gibt der Leiter/die Leiterin Zusammenfassungen des vorher Gesagten (vgl. *Zusammenfassen und Wiederholen in der Validation*). Eine weitere Aufgabe ist es, Themenvorschläge zu machen, die Gruppenstunden vorzubereiten und Material mitzubringen (vgl. *Ansprechen von verschiedenen Sinnesorganen in der Validation*).

Sensibler Umgang mit besonderen Situationen in der Biografiegruppe

Bei Abschweifungen helfen konkrete Fragen, die behutsam auf das Thema zurückführen und die Feststellung, dass das neue Thema für ein anderes Mal interessant ist. Pausen und Nachdenklichkeit zulassen. Bei traurigen Erzählungen und dem Erzählen von traumatischen Erlebnissen ist es gut, einen „runden“ Abschluss des Themas zu finden, z.B. durch das Verfassen eines Gedichts. Gefühle, auch unangenehme, haben Raum in der Biografiegruppe und werden zur Kenntnis genommen (vgl. *Wahrnehmung von Gefühlen in der Validation*). Tabuthemen sollten nicht forciert werden, die Teilnehmer/innen bestimmen selbst, in welcher Situation sie über was sprechen möchten.

Themen, Mittel und Methoden

Die Themenvielfalt ist fast unbegrenzt wie im Leben selbst. Neben chronologischen Lebensereignissen wie Kindheit, Schule, Heirat, usw. können geschichtliche Ereignisse zum Thema gemacht werden wie Krieg, Vertreibung/Flucht, Trümmerfrauen, Mauerfall, usw.

Aber auch die Bedeutung einzelner Begriffe für das eigene Leben, wie Moral, Stolz, Dankbarkeit, usw., Sprichwörter und Märchen können besprochen werden.

Mittel zur Anregung der Erinnerung können sein: Fotos, alte Briefe, Gedichte, Liedtexte, Vorlesen von Geschichten, Musik, Filme, alte Dokumente, Poesiealbum, Landkarten, alte Gegenstände, Gerüche, Ausflüge zu Vergangensorten.

Beispiele von Methoden aus dem Kreativen Schreiben für die Biografiearbeit in Gruppen:

Clustering: Einführung in ein Thema durch Sammeln von Ideen, bildliche Darstellung von Themen, Gemeinschaftserlebnis/-ergebnis

Mind-Mapping: Ordnen von Themen

Listen: Sammeln von Anstandsregeln, Lebensweisheiten, usw.

Seriell Schreiben: Anregung der Erinnerung

Akrostichon: Gedächtnistraining, Förderung der Kreativität

Gedichte: Elfchen und Sinnes-Gedichte „verdichten“ Gefühle durch poetische Sprache und eröffnen neue Möglichkeiten des Ausdrucks.

Mögliche Projekte einer Biografiegruppe

Buch mit Lebenserinnerungen, individuelle „Lebensbücher“, Sammlung von Kochrezepten, Austausch mit Jugendlichen/Schülern, Ausstellung von alten Gegenständen, Beiträge im Lokalblatt, Wandzeitung mit Gedichten, Theaterspielen, Ausflüge zu Erinnerungsorten.