



Hubert Klingenberger | Erika Ramsauer |
Leslie Seymor

Praxishandbuch

Biografiearbeit mit Paaren und Familien



Mit
Online-Materialien

BELTZ JUVENTA

Die Autor:innen

Dr. Hubert Klingenberger, freiberuflicher Dozent, Projektmanager und pädagogischer Berater mit den Themenschwerpunkten Lernen, Führen, Persönlichkeitsentwicklung, München. www.hubertklingenberger.de

Erika Ramsauer, MTD (Master in training and development), (Lehr-)Trainerin für Biografiearbeit, Heilpraktikerin für Psychotherapie und Mentorin für Logotherapie und Existenzanalyse. Sie arbeitet länderübergreifend in Deutschland und Österreich als ressourcenorientierte, freiberufliche Trainerin und Beraterin. www.erikaramsauer.at

Leslie Seymor, Theologin, Dozentin für Biografiearbeit, Bildungsreferentin und Klinikseelsorgerin, Mitbegründerin des Netzwerkes ›katholisch&queer‹ (Augsburg).

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme. Die Verlagsgruppe Beltz behält sich die Nutzung ihrer Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.



Dieses Buch ist erhältlich als:

ISBN 978-3-7799-7856-5 Print

ISBN 978-3-7799-7857-2 E-Book (PDF)

ISBN 978-3-7799-8865-6 E-Book (ePub)

1. Auflage 2025

© 2025 Beltz Juventa
in der Verlagsgruppe Beltz · Weinheim Basel
Werderstraße 10, 69469 Weinheim
Alle Rechte vorbehalten

Herstellung: Ulrike Poppel
Satz: Helmut Rohde, Euskirchen
Druck und Bindung: Beltz Grafische Betriebe, Bad Langensalza
Beltz Grafische Betriebe ist ein Unternehmen mit finanziellem Klimabeitrag
(ID 15985-2104-100)
Printed in Germany

Weitere Informationen zu unseren Autor:innen und Titeln finden Sie unter: www.beltz.de

Inhalt

Einleitung	<u>7</u>
Teil I: Grundlagen der Biografiearbeit	<u>11</u>
Teil II: Impulse für die Biografiearbeit mit Frauen, Männern und queeren Personen	<u>27</u>
1. Frauen stärken Frauen – Biografiearbeit mit und für Frauen	<u>28</u>
2. Stark, verletzlich und auf der Suche – Biografiearbeit mit Männern	<u>48</u>
3. Queergedacht – Biografiearbeit mit Blick auf Geschlechtervielfalt und Diversität	<u>61</u>
Teil III: Phasen und Ereignisse der Paar- und Familienbiografie	<u>79</u>
4. Wenn zwei Leben sich berühren – Biografiearbeit mit „jungen“ Paaren	<u>80</u>
5. Immer wieder „Ja“ – in Beziehung sein und bleiben	<u>97</u>
6. Verwurzelt und beflügelt – Biografiearbeit in der Familienbildung	<u>116</u>
7. Miteinander alt werden – Biografiearbeit für langjährige Paare	<u>135</u>
8. Erwachsen sein und trotzdem Kind – Biografiearbeit für den Umgang mit bzw. den Abschied von den (alten) Eltern	<u>151</u>
Fazit	<u>165</u>
Literatur und Internetquellen	<u>167</u>

Einleitung

„Der Sinn von Beziehungen liegt darin,
dass sie Sinn ermöglichen.“
(frei nach Wilhelm Schmid)

Beziehungs- und Familienstrukturen haben sich in jüngerer Zeit sehr stark verändert und tun es immer noch bzw. vorhandene Beziehungsformen, die bislang im Verborgenen gelebt wurden, wurden offensichtlich; die Beziehungslandschaft ist sehr vielfältig und bunt geworden. Neue Formen des Miteinander- und Zusammenlebens sind entstanden – von der klassischen Zweierbeziehung zwischen heterosexuellen Partner:innen bis hin zur Polyamorie. Oft fehlt es an Erfahrungen und Vorbildern, wie sich diese neuen Formen so gestalten lassen, dass darin Wohlbefinden, Erfüllung und Sinn erfahrbar werden. Es bedarf kontinuierlicher Selbstvergewisserung und gemeinsamer Reflexion.

Hier tut es allen in Beziehungen Lebenden gut, sich mit dem eigenen Leben zu beschäftigen und sich den persönlichen biografischen Weg bewusst zu machen. Der Mensch als zeitliches Wesen, als ein Subjekt, das Erfahrungen macht und reflektiert, bringt einen Rucksack in die Beziehung ein: Dieser Rucksack beinhaltet nicht nur – wie oft betont wird – biografischen Ballast (z. B. aus negativen Erlebnissen in der Beziehungsbiografie), sondern auch Proviant, im Sinne von Ressourcen (z. B. positive Erfahrungen, Stärken, soziale Kompetenzen) und Landkarten, die der Orientierung dienen (z. B. Bedürfnisse oder Werte).

In der Beschäftigung mit dem eigenen Gewordensein finden Einzelpersonen, Paare und Familien stärkende Ressourcen zur Lebensbewältigung, -gestaltung und Zukunftsplanung – für sich, als Paar, für die Kinder und in der Familie. Biografiearbeit macht Mut, schenkt Orientierung und ermöglicht Versöhnung mit Widerfahrnissen im Laufe des bisherigen Lebens.

Dieses Buch ist in drei Teile gegliedert: Der erste, grundlegende Teil I stellt eine kurze Zusammenfassung des pädagogischen Handlungskonzepts „Biografiearbeit“ dar. Der Begriff „Biografie“ – im Alltag vielfach verwendet – wird reflektiert, die Aufgaben der Biografiearbeit sowie ihre Prinzipien werden erläutert und die Wirkungen des biografischen Arbeitens werden vorgestellt.

Der zweite Teil II dieses Praxishandbuchs gibt Impulse für die Biografiearbeit mit Frauen, Männern und queeren Personen:

- Biografien von Frauen haben sich in den letzten Jahrzehnten sehr verändert, und die Möglichkeiten, ein individuelles, selbstbestimmtes Leben zu führen, haben sich erweitert. Ein Blick auf verschiedene frauenspezifische Aspekte von Frauenvorbildern bis hin zur Solidarität unter Frauen zeigt die Vielseitigkeit, die ein Frauenleben ausmachen kann.
- Männer werden bereits schon seit längerer Zeit zum einen als das eigentlich „schwache Geschlecht“ etikettiert und zum anderen mit einer toxischen Männlichkeit in Verbindung gebracht. Ein leistungsorientiertes Leben, das sich an Werten wie Stärke und Konkurrenz orientiert und vielfach die emotionale Seite des Lebens ausblendet, zeigt psychosomatische und psychosoziale Folgen. Die biografische Selbstreflexion kann hier zu einer Erweiterung einer grundlegenden Lebenstüchtigkeit beitragen.
- Ein zentraler Teil unserer gelebten Normalitäten sind queere Lebensentwürfe. Innerhalb der Biografiearbeit lohnt sich der Blick auf Diversität und Geschlechtervielfalt – auch aus der ganz eigenen Perspektive. Was ist dieses ‚Normale‘ in Lebensformen und wie können diverse Vorstellungen von Leben und Lieben etabliert werden in unserer Gesellschaft?

In einem dritten Teil III werden einzelne Phasen und Ereignisse der Paar- und Familienbiografie thematisiert:

- Wenn aus Schwärmerei Verliebtheit wird und aus Verliebtheit Liebe, wenn zwei Menschen beschließen, mittel- oder langfristig beisammen bleiben zu wollen, wenn man zusammenzieht oder heiratet, dann lernt man sich immer intensiver kennen. Da kann es paarstärkend sein, einzeln und zusammen als Paar das biografische Gewordensein zu bedenken und darüber zu reden.
- In Beziehung zu sein ist ein Aspekt; in Beziehung zu bleiben und immer wieder „Ja“ zueinander sagen zu können, ist ein anderer. Auch Paarbiografien sind einem stetigen Wandel unterworfen. Zusätzlich gibt es immer wieder Herausforderungen, Wenden und Chancen für Paare. Ein stetiges Reflektieren der Beziehung ermöglicht es, diese Phasen gemeinsam zu erleben, zu gestalten und in der Beziehung zu wachsen.
- Wenn ein Paar eine Familie gründet, ergibt sich eine ganz neue Situation. Die Rolle als Eltern beansprucht alle Beteiligten sehr, und es ist wichtig, auch immer wieder die Paarbeziehung zu stärken. Das Leben gemeinsamer Werte und Rituale kann Familien in ihrer Biografie unterstützen und Kindern ein geschütztes Aufwachsen ermöglichen.

- Ein Paar gilt als Langzeitpaar, wenn es mindestens sieben Jahre zusammen ist. Besondere biografische Meilensteine für ältere Langzeitpaare sind zum Beispiel der Auszug der Kinder und die Möglichkeit bzw. die Herausforderung, sich danach als Paar neu zu finden und auch den Übergang in die Rente gut zu meistern.
- Besondere Herausforderungen können auftreten, wenn die (Schwieger-) Eltern alt, hilfs- oder pflegebedürftig werden. Dies löst vielfach Emotionen und Verhaltensweisen aus, die aus biografischen Erfahrungen mit den Eltern resultieren. Diese zu reflektieren, hilft dabei, im Umgang mit ihnen gute Entscheidungen zu treffen und versöhnlich-gelassen miteinander umzugehen.

Biografiearbeit wird in den unterschiedlichsten Handlungsfeldern der Bildung, der Beratung und der Seelsorge eingesetzt. In diesem Buch geht es um die Paar- und Familienbildung. Dabei kann – um den Rahmen nicht zu sprengen – manches nur angedeutet werden; zu allen Kapiteln sind ausführliche Beschreibungen denkbar und bereits publiziert worden.¹ Insofern ist dieses Buch ein Appetitmacher für eine heilsame und ermutigende, sinnersmöglichende und lebensbejahende Biografiearbeit mit Frauen, Männern und queeren Personen sowie Paaren und Eltern.



Hinweis zu den Online-Methoden

Zu diesem Buch stehen Online-Methoden bereit, die Sie für verschiedene Reflexionen und Übungen nutzen können.

Sie finden alle Online-Methoden auf www.beltz.de auf der Produktseite des Buches. Bitte geben Sie folgendes Passwort ein, um die Online-Methoden downloaden zu können.

Achten Sie bitte auf die korrekte Schreibweise: HkErLs!BioGRAFIE2024

Zum Weiterlesen

Klingenberg, Hubert (2016). *Biografiearbeit mit Männern: Anlässe – Übungen – Impulse*. München: Don Bosco.

Klingenberg, Hubert & Ramsauer, Erika (2016). *Biografiearbeit mit Paaren: Anlässe – Übungen – Impulse*. München: Don Bosco.

Klingenberg, Hubert & Ramsauer, Erika (2017). *Biografiearbeit als Schatzsuche: Grundlagen und Methoden*. München: Don Bosco.

¹ Ausführliche Grundlagen finden sich in Klingenberg & Ramsauer, 2017. Die Biografiearbeit mit Männern wird umfassender vorgestellt in Klingenberg, 2016. Weiteres zur Biografiearbeit mit Paaren ist nachzulesen bei Klingenberg & Ramsauer, 2016.

Teil I:

Grundlagen der Biografiearbeit

Die Biografiearbeit stellt ein pädagogisches Handlungskonzept dar.² Dieses Konzept beschreibt Ziele und Themen, Methoden und Haltungen der Begleitung von Menschen vor, während und nach Lebensübergängen – auch mit Blick auf Beziehungen und Partnerschaften. Es nimmt den Menschen als „zeitliches Wesen“ in den Blick.

Der Mensch – ein zeitliches Wesen

Der Mensch lebt in der Zeit, und er weiß darum. Er kann zwischen Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft unterscheiden und ist – in unterschiedlichem Maße und eventuell durch Erkrankungen eingeschränkt – in der Lage zu reflektieren, was in diesen Zeitspektren gerade passiert, geschehen ist und sich ereignen soll:

- Er ist geprägt und beeinflusst von Ereignissen, die sich in seinem vergangenen Leben ereignet haben; er kann sich entscheiden, auf welche Weise er die Vergangenheit betrachten und von welchen Einflüssen er sich abgrenzen mag.
- Er nimmt seine gegenwärtige Lebenssituation wahr, kann sie reflektieren und bewerten. Er ist in der Lage, Angebote des Lebens zu ergreifen, Herausforderungen zu bestehen und Belastungen zu bewältigen.
- Er kann Zukunftsbilder entwerfen, wie er leben möchte und wie nicht, und kann daraus folgern, wie er heute sein Leben gestalten muss.

Der Mensch ist ein biografisches Wesen. Jeder Mensch hat eine Biografie, und wenn zwei Menschen aufeinandertreffen und beisammenbleiben wollen, dann begegnen sich immer auch deren Biografien, ihre Prägungen, Lebensherausforderungen und Zukunftsvorstellungen. Zuweilen wird in diesem Zusammenhang auch vom „Gepäck“ gesprochen, das beide Partner:innen in eine Beziehung miteinbringen.³ Das wird meistens mit einer „Belastung“ in Verbindung gebracht. Dabei wird übersehen, dass in einem „biografischen Rucksack“ auch Proviant, Schutzmittel (Regenjacke, Insektenspray) und andere Ressourcen für den (gemeinsamen) Lebensweg sein können.

2 Lotz, 2003; Klingenberger & Krecan-Kirchbichler, 2012.

3 Asen, 2013, 83.

Biografische Reflexion

Nehmen Sie einen großen Papierbogen zur Hand und schreiben Sie darauf das Wort „Biografie“. Gestalten Sie nun mit Buntstiften (eventuell auch mit Collage-Material) dieses Blatt mit unterschiedlichen Farben, Symbolen, Zeichnungen usw. – je nachdem, was Ihnen zu „Biografie“ einfällt.

Laden Sie Ihre:n Partner:in dazu ein, auch diese kreative Übung zu machen und vergleichen Sie hinterher Ihre Bilder. Tauschen Sie sich über den Hintergrund der Gestaltung aus.

Biografie – mein Bild vom Lebensverlauf

Im Alltag verwenden wir das Wort „Biografie“ ganz selbstverständlich. Für die professionelle Biografiearbeit ist es wichtig, ein paar Klärungen vorzunehmen, die den eher schwammigen Biografiebegriff deutlicher machen:⁴

1. Ein genauer Blick auf die Wortherkunft bringt eine erste Klärung: „Biografie“ besteht aus „bios“ = griechisch: „Leben“ und „graphein“ = griechisch: „schreiben“. Eine Biografie ist also eine Lebensbeschreibung. Gelegentlich kommt noch das griechische Wort „auto“ = „selbst“ hinzu; dann handelt es sich um eine Selbstbeschreibung des eigenen Lebens, wie wir sie vor allem vom Buchmarkt her kennen.
2. Biografie und Lebenslauf sind zwei unterschiedliche Dinge: Der Lebenslauf zählt auf, was es von unserem Leben an äußeren Fakten zu berichten gibt. Wir kennen das aus den Bewerbungsschreiben. Geburtstag, Einschulung, Schulabschluss, Hochzeit und anderes mehr werden dort aufgelistet. Dabei bleibt außen vor, wie wir das jeweilige Lebensereignis erlebt haben. Es bleibt bei „ZDF“ = Zahlen, Daten, Fakten. Die Biografie beschreibt, was während und zwischen diesen Ereignissen in uns vorgegangen ist. Die Biografie ist die Innenseite des Lebenslaufs; der Lebenslauf ist die Außenseite der Biografie.⁵ Man könnte die Biografie auch als den Er-Lebenslauf bezeichnen. Oder bildhaft: Die Biografie ist das Fleisch auf dem Gerippe des Lebenslaufs.

4 Klingenberger & Ramsauer, 2017.

5 Lattschar, 2012.

3. Eine Biografie kann nicht „in einem Stück“ erzählt werden. Sie ist unsere Lebensgeschichte, die aus Lebensgeschichten besteht. Wir erinnern und erzählen Episoden aus unserer Biografie. Besonders wichtig sind dabei „Kerngeschichten“, die beschreiben, wer wir sind und wie wir „ticken“. Wenn wir uns jemandem bekannt machen wollen, damit sie:er uns kennenlernt, dann erzählen wir häufig solche Kerngeschichten. In ihnen erfährt unser Gegenüber, was uns wichtig ist, was uns ausmacht, was wir uns vom Leben erwarten.
4. Das, was wir als unsere Biografie erzählen, ist kein objektiver Bericht, keine sachliche Dokumentation. Vielmehr erzählen wir – immer wieder leicht verändert – Bilder, die wir uns von unserem Leben gemacht haben. Unsere Biografie ist ein *Konstrukt*. Das liegt unter anderem daran, dass unser Gedächtnis kein Fotoapparat oder Kopiergerät ist, das die Ereignisse und Entwicklungen unseres Lebens eins zu eins abspeichert. Mit jeder weiteren Lebenserfahrung verändert sich das Gespeicherte. Wir machen uns ständig einen Reim auf unser Leben, versuchen, es zu verstehen und einen Sinn zu finden, und passen unsere Erfahrungen den aktuellen Bedürfnissen, Erkenntnissen usw. an. Der Schweizer Schriftsteller Max Frisch notiert in seinem Roman „Mein Name sei Gantenbein“ hierzu: „Jeder Mensch erfindet früher oder später eine Geschichte, die er für sein Leben hält“.⁶
5. Was wir im Laufe unseres Lebens erlebt und erfahren haben, unsere Erfolge und Niederlagen, Stärkendes und Belastendes und andere mehr, fließt in unsere aktuelle Lebensführung ein, auch in die Gestaltung unserer aktuellen Beziehung(en). Die meisten unserer Denkmuster, Einstellungen und Verhaltensweisen sind biografisch begründet oder beeinflusst. Unsere Biografie ist also „eine in einem lebenslangen Prozess erworbene Aufschichtung von Erfahrungen, die bewusst oder unbewusst geronnen in unser Handeln eingehen“.⁷
6. Der letzte Aspekt muss allerdings noch erweitert werden. Denn „Biografie“ ist nicht nur Vergangenheit. Die aktuell sich bietenden Chancen bzw. die derzeit bestehenden Herausforderungen und unsere Befürchtungen, Hoffnungen und Pläne für das noch kommende Leben gehören ebenso dazu. Biografie ist persönliche Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft.

6 Frisch, 1998, 49.

7 Gudjons, zit. n. Fischer, 2007.

Der Wandel der Biografien

In den letzten Jahrzehnten kam es zu einem beständigen und umfangreichen Wandel der Lebensverläufe und der Biografien der Menschen. Quantitativ gesehen lässt sich schon über diesen Zeitraum hinaus beobachten, dass die Lebenserwartungen der Menschen ansteigen, dass ihnen also mehr Biografie „zur Verfügung steht“. Aber es gibt auch qualitative Veränderungen zu vermelden, zum Beispiel

- das Ende des sogenannten „Norm(al)-Lebenslaufs“, also einer soziokulturellen Festschreibung, wie ein „richtiger“ Lebensverlauf auszusehen hat;
- damit verbunden: die Zunahme biografischer Spielräume und Gestaltungsmöglichkeiten – wenn auch mit der Einschränkung, dass diese Möglichkeitsräume sozial ungleich verteilt sind;
- eine Verdichtung und Beschleunigung von Lebensübergängen und eventuell auch damit verbundenen Lebenskrisen.

In Partnerschaften treffen solche VUCA-Biografien (V = volatility/unberechenbar; U = uncertainty/unsicher; C = complexity/komplex; A = ambiguity/widersprüchlich) zunehmend aufeinander; in Familien, vor allem Patchworkfamilien steigern sich diese Faktoren noch wechselseitig.

Diese veränderte Situation erfordert von den Menschen, sich verstärkt mit ihren Biografien auseinanderzusetzen (Biografiearbeit). In Familien stellt sich zudem die Frage, wie die heranwachsenden Kinder auf solche fluiden Biografien „vorbereitet“ werden können.⁸

Biografiearbeit

Wenn Menschen sich reflektierend mit ihrem Leben unter zeitlicher Perspektive beschäftigen, dann ist das im weitesten Sinne schon Biografiearbeit. Sie rufen sich in Erinnerung, welche positiven und negativen Erfahrungen sie in ihrem vergangenen Leben gemacht haben. Sie betrachten ihr gegenwärtiges Leben, nehmen Begrenzungen und Möglichkeiten wahr und treffen Entscheidungen. Sie blicken in die Zukunft, träumen, planen und beugen eventuell kommenden Entwicklungen vor.

Dies kann natürlich auch im Austausch mit anderen Menschen geschehen, zum Beispiel mit dem:der Partner:in. Die Partner:innen erinnern sich an stärkende Erfahrungen in ihrer Beziehung und empfinden Stolz über miteinander bewältigte Krisen. Sie betrachten reflektierend ihre aktuelle Situation

8 z. B. Gronemeyer & Fink, 2016.

und versuchen, diese so zu gestalten, dass ihre Lebenszufriedenheit, vielleicht auch ihr Sinnerleben steigt. Beide entwerfen miteinander eine gemeinsame Zukunft, schmieden Pläne und antizipieren mögliche Belastungen.

Biografiearbeit findet auch in organisierten Settings statt, zum Beispiel in Erwachsenen- und Familienbildungsstätten. Die dort Planenden stellen Reflexions- und Begegnungsräume zur Verfügung, in denen Einzelpersonen und Paare ihre individuelle und ihre gemeinschaftliche Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft reflektieren und Gestaltungsmöglichkeiten (miteinander) entwickeln können. Sie eröffnen Ermöglichungsräume zum Erwerb der sogenannten „biografischen Kompetenz“. Vielfach knüpfen solche Bildungsangebote an biografischen Übergängen an, also an Umbruchssituationen und Wendepunkten des (Paar-)Lebens: Das können beispielweise – im konfessionellen Kontext – Seminare für junge Paare sein (vgl. Kap. 4), aber auch Angebote für Paare, die ein vieljähriges Ehejubiläum feiern. Das können ebenso Bildungsangebote für Eltern nach dem Auszug der Kinder aus dem Elternhaus (die sogenannte „Empty-nest-Phase“) oder Seminare anlässlich des Renteneintritts eines der beiden Partner:innen sein.

Für die Planung und Durchführung solcher Angebote der Biografiearbeit im Rahmen der Paar- und Familienbildung gilt es, einige Prinzipien zu beachten. Diese Grundsätze

- ermöglichen eine ergebnisreiche Reflexion,
- stärken und schützen die Lernenden,
- geben den Dozent:innen und Gruppenleiter:innen eine Handlungsorientierung und
- gewährleisten eine professionelle Qualität der Angebote und der Seminargestaltung.

Ein Qualitätsrahmen für die Biografiearbeit

Prinzipien sind Leitvorstellungen, die festlegen, wie ein Ziel erreicht werden kann oder Aufgaben erledigt werden sollen. Prinzipien stellen Grundsätze dar, die definieren, wie eine qualitätsvolle Arbeit verwirklicht werden kann. Prinzipien der Biografiearbeit beschreiben somit einen Qualitätsrahmen für biografieorientierte Angebote in der Erwachsenen-, Paar- und Familienbildung.

Die Biografiearbeit beachtet in ihrer Praxis folgende Prinzipien:

1. *Selbstbestimmung*: Wer an Angeboten der Biografiearbeit teilnimmt, bestimmt, auf welche Themen und Methoden er:sie sich einlassen möchte. In der Regel hat jeder Mensch ein gutes Gespür dafür, welcher thematischer oder methodischer Impuls ihm:ihr „gefährlich“ werden kann. Jede Person

verfügt über Schutzmechanismen, die ihn vor leidvollen Erinnerungen und schmerzhaften Emotionen bewahren sollen. Seitens der Dozent:innen bzw. Gruppenleiter:innen sind diese Mechanismen zu akzeptieren. In den Angeboten der Biografiearbeit gibt es ein Recht auf Schweigen und Verdrängen.

2. *Freiwilligkeit*: Aus dem Prinzip der Selbstbestimmung resultiert in direkter Weise, dass für die Teilnehmenden das Prinzip der Freiwilligkeit gilt. Sie entscheiden, worauf sie sich einlassen wollen und worauf nicht. Wer nicht mitmachen will, wem ein Thema und eine methodische Anregung zu „heiß“ ist, der kann sich für den Verlauf der Übung zurückziehen, ausklinken oder eine Arbeitsweise wählen, die er:sie für sich als sicheres Setting einschätzt.
3. *Akzeptieren der biografischen Wirklichkeit*: Die in der Biografiearbeit Tätigen achten den Freud'schen Grundsatz, dass die biografische Wahrheit nicht zu haben ist. Sie wissen um die Subjektivität und Konstruiertheit biografischer Erinnerungen und respektieren die biografischen Wirklichkeiten der Mitwirkenden. Sie halten auch die anderen Mitwirkenden an, die biografischen Konstrukte anzuerkennen und nicht in Wahrheitsdiskussionen einzusteigen. Historische Fakten sind aber nur bedingt diskutierbar – dabei kann die historische Wahrheit in Reibung mit den biografischen Wirklichkeiten stehen.
4. *Ressourcenorientierung*: Ein weiteres zentrales Prinzip der Biografiearbeit ist die Ressourcenorientierung – in Abgrenzung zur Defizitorientierung. Letzteres meint: Die Biografie-Reflektierenden richten den Blick auf das Fehlende und Mangelhafte in ihrem Leben, auf Scheitern, Scham und Schuld. Sie fokussieren sich darauf, wo andere ihnen geschadet oder sie verletzt haben und sie sind es oft nicht gewohnt, darauf zu schauen, wo andere sie gefördert, ermutigt oder unterstützt haben. Ressourcenorientierung schaut – bildhaft ausgedrückt – auf das (halb-)volle Wasserglas. Es geht um die individuellen Erfolge (im weiteren Sinne) und Erfahrungen der Selbstwirksamkeit, um die persönlichen Potenziale und Stärken, die Stärkungen und Quellen, die bei der Lebensgestaltung und -bewältigung hilfreich sind (zur Ressourcenorientierung später noch mehr).
5. *Humor und Leichtigkeit*: Biografiearbeit kann in Zweier-/Dreier-Gesprächen oder in Gruppen stattfinden. Ihre Atmosphäre sollte – soweit möglich, machbar und angemessen – von einer heiteren Stimmung geprägt sein. Ergebnisse der Gedächtnisforschung sprechen dafür, dass eine von Leichtigkeit und Humor bestimmte Gesprächsatmosphäre das Aufkommen positiver, ressourcenvoller Erinnerungen begünstigt.

6. *Vertraulichkeit und Zuverlässigkeit*: Biografiearbeit setzt ein Mindestmaß an Vertrauen voraus, denn nur dann werden sich die Gesprächsteilnehmer:innen öffnen. Sie müssen sich sicher sein, dass nichts von dem Erzählten nach außen dringt und Außenstehenden zu Ohren kommt. Dies ist sowohl in Coachingvereinbarungen als auch in Seminarregeln festzuhalten.
7. *Freiheit von negativer Bewertung/Würdigung*: Wenn jemand aus seiner Biografie erzählt und dabei Verhaltensweisen zur Sprache kommen, die auf den ersten Blick als unpassend erscheinen oder in der Regel negativ bewertet werden könnten, so enthält sich der:die Biografiearbeiter:in einer solchen Bewertung. Es kann sich vielmehr als entlastend erweisen, nach dem damaligen Nutzen oder der positiven Wirkung eines vermeintlichen Fehlverhaltens zu fragen.

„Nachdem meine Frau sich von mir getrennt hatte, naja eigentlich hat sie mich aus der Wohnung gedrängt, bin ich erstmal mal für vier Wochen auf Kneipentour gegangen. Mann, da bin ich ganz schön versumpft. Das hat mir erstmal bei der spontanen Krisenbewältigung geholfen. Dann hab' ich mich wieder gefangen und begonnen, die Situation konstruktiver zu bearbeiten.“

Fast jeder Bewältigungsmechanismus in Krisen ist in Ordnung, solange er nicht der einzige ist und dauerhaft Anwendung findet (verletzende oder gewalttätige Formen der Krisenbewältigung sind natürlich inakzeptabel).

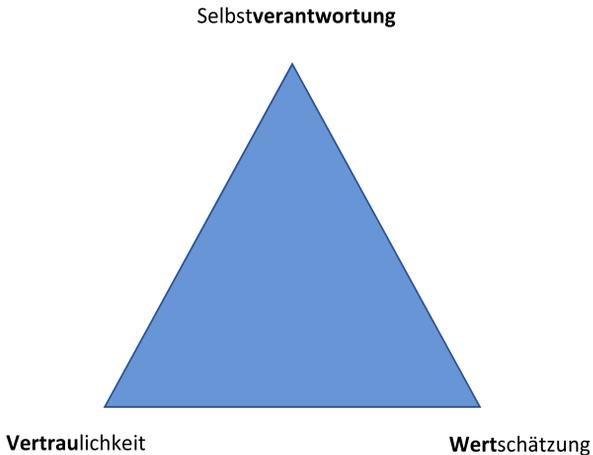
8. *Respekt und Würde*: Respekt bedeutet im Kontext der Biografiearbeit auch, dass es zu akzeptieren ist, wenn eine Person sich nicht auf die Ressourcenorientierung einlassen möchte oder kann. Wer es sein Leben lang oder lange Zeit gewohnt ist, seinen Blick auf das Schwere, Misllungene oder Fehlende im Leben zu richten, wer diese Lebensperspektive – warum auch immer – nicht aufgeben kann, dem darf diese Weltsicht auch nicht genommen werden. Es gibt nun einmal Menschen, die im Schwarz-Sehen eine Heimat gefunden haben. Diese Haltung ist quasi zu einem „emotionalen Zuhause“ geworden. Das ist oft für das Umfeld dieser Personen schwer auszuhalten – aber die defizitorientierte Person muss sich nicht ändern, wenn sich das Umfeld damit schwertut. Das Umfeld ist dann herausgefordert zu schauen, wie es damit zurechtkommt.
9. *Ergebnissicherung und Verschriftlichung*: Im Rahmen der ressourcenorientierten Biografiearbeit finden die Reflektierenden viele hilfreiche, lebensdienliche Aspekte, die bei der Gestaltung der Gegenwart und der Entwicklung kommender Perspektiven weiterführend sein können. Wichtig ist, das in Gesprächen und mittels Methoden Erarbeitete zu sichern, damit es

nicht so schnell wieder in Vergessenheit gerät. Dies kann zum einen durch Aufschreiben geschehen (z. B. in einem Lebensbuch oder ein Lerntagebuch) oder durch sogenannte „kreative Methoden“ (z. B. Erstellen einer Collage, Malen eines Bildes, Basteln eines Mobiles usw.).

10. *Handlungs- und Transferorientierung*: Mit der Verschriftlichung bzw. Ergebnissicherung soll sichergestellt werden, dass neue Erkenntnisse oder Ideen in den Alltag jenseits von Beratung, Seelsorge und Seminar übertragen werden. Wenn ein:e Teilnehmer:in oder ein:e Klient:in sich ein konkretes „Projekt“ vornimmt, dann können auch Methoden zum Einsatz kommen, die die Verbindlichkeit eines Vorhabens erhöhen (z. B. Transfervertrag, gegenseitiges Transfercoaching).
11. *Selektive Authentizität*: Inwieweit beteiligt sich der:die Dozent:in bzw. der:die Gruppenleiter:in selbst an Methoden der Biografiearbeit? Diese Frage stellt sich immer wieder – und sie ist nicht eindeutig zu beantworten. Aus der Themenzentrierten Interaktion (TZI) kennt man das Prinzip der „selektiven Authentizität“: Das meint, dass man nicht bei jeder Methode mitmachen muss oder sollte; es heißt auch, dass man nicht alles von sich preisgeben müsste oder sollte. Aber wenn man sich öffnet und als Person mit Geschichte zeigt, dann sollen die Äußerungen wahrhaftig sein. Ein wesentliches Kriterium für die Entscheidung, wann sich eine Leitungsperson einbringen kann und wann besser nicht, ist die Rollenklarheit: die Rolle als Dozent:in oder Berater:in muss für das Gegenüber immer klar erkennbar sein.
12. *Reflexivität*: Wer andere Menschen mit Methoden der Biografiearbeit begleitet – sei es in der Bildungsarbeit, in der Seelsorge oder in der Therapie –, der:die sollte die dort auftauchenden Themen für sich selbst gut reflektiert und in sein Leben integriert haben. Dies gilt insbesondere für sogenannte „Lindenblatt-Stellen“ (Inge Morteani) – das sind die Themen in unserer Biografie, mit denen wir noch nicht „fertig“ und bei denen wir verletzlich sind. Die in der Biografiearbeit Tätigen sollten diese Punkte bei sich selbst gut kennen.

Die genannten Prinzipien lassen sich zu drei Gelingensfaktoren der Biografiearbeit verdichten (vgl. Abb. 1).

Abbildung 1: Gelingensfaktoren der Biografiearbeit



Ressourcenorientierung und ihre Wirkungen

Ein Prinzip der Biografiearbeit soll an dieser Stelle noch besonders hervorgehoben werden: die Ressourcenorientierung. Eine „Ressource“ ist – so lässt sich ganz allgemein definieren – alles, was dabei hilfreich sein kann, ein Lebensziel (z. B. gelingende Partnerschaft) zu erreichen oder Probleme bzw. Herausforderungen (z. B. eine Ehekrise) zu bewältigen. Ressourcen sind Mittel im weitesten Sinne, auf die Personen zurückgreifen, um ihre Vorhaben zu verwirklichen oder Hindernisse/Störungen zu umgehen oder aus dem (Lebens-)Weg zu schaffen.

Im Alltag sind wir vielfach defizitorientiert, das heißt, wir sehen schwerpunktmäßig das Schwierige und Unangenehme, das Fehlende oder Falsche. Dies scheint evolutionäre und kulturelle Ursachen zu haben. In der Forschung wurde sogar herausgefunden, dass wir das Negative fünfmal stärker wahrnehmen und gewichten als das Positive – mit fatalen Folgen⁹. Denn wir geraten dadurch in eine sogenannte „Problemtrance“, sind also ganz fixiert auf die Defizite, übersehen das Positive und verlieren dadurch eventuell an Lebensenergie und Veränderungsmotivation. Wohlgermerkt: Es geht nicht darum, nur noch das Gelingene, Erfolgreiche, Vorhandene zu sehen – selbstverständlich braucht

9 Furman, 2002.

Teil II:
**Impulse für die Biografiearbeit
mit Frauen, Männern und
queeren Personen**

1. Frauen stärken Frauen – Biografiearbeit mit und für Frauen

„Wir haben immer die Wahl.“
(Sophie Scholl)

Dieses Kapitel nimmt Personen in den Blick, die sich von ihrem Erleben her als weiblich – wie immer das zu definieren ist – wahrnehmen.

Wandel der Frauenbiografien

Noch vor ca. 40 Jahren hieß es, dass Mädchen vor allem nett, hübsch, hilfsbereit und fleißig sein sollen. Die Schriftstellerin Monika Krautgartner schreibt in ihrem Beitrag „Ich war ein schreckliches Mädchen“,¹¹ dass Mädchen sehr oft den Satz „So etwas tut man als Mädchen nicht“ hörten. Wenn dann die Gegenfrage „Warum nicht?“ kam, galt die junge Frau als unbequem, schrecklich und lästig. Die Eltern waren zuständig, den Mädchen die traditionellen Erwartungen an ihre Rolle als werdende Frau zu lehren. Da blieb oft wenig Raum zur eigenen Entfaltung. Ein Blick in die Geschichte zeigt, dass im Spätmittelalter die Frau noch als Eigentum des Mannes betrachtet wurde.¹² Der Vater konnte seine Tochter entweder verhehlen oder sie verkaufen. In den Zeiten der Reformation war der Mann der Herr der Familie, und Frauen waren auf den Haushalt begrenzt. Auch im 18. Jahrhundert gab es für Mädchen kein offizielles Bildungssystem. Bei jungen Mädchen waren Mütter und Großmütter für die Ausbildung zuständig, in adeligen Kreisen gab es die Möglichkeit der „Höheren Töchterschule“ bis zum 15./16. Lebensjahr. Im 19. Jahrhundert entstanden dann Schulen für Mädchen, in der Schwerpunkte der Haushaltsführung, Konversation und auch musische Belange gesetzt waren.¹³ Die mangelnde Frauenbildung war auch ein wichtiges Thema der frühen adeligen und bürgerlichen Frauenbewegung.

11 Krautgartner, 2012, 14.

12 Dies kann auch heute noch in einigen Familien zutreffen.

13 Krautgartner, 2012, 14.

Teil III:

Phasen und Ereignisse der Paar- und Familienbiografie

4. Wenn zwei Leben sich berühren – Biografiearbeit mit „jungen“¹⁰⁶ Paaren

„Nur das, was wir kennen, können wir letztlich auch lieben.“
(Michael Tischinger)

Wenn zwei Menschen sich begegnen und voneinander fasziniert sind, wenn sie sich ineinander verlieben und eine immer intensivere Bindung entsteht, dann begegnen sich immer auch zwei Menschen mit einer „Vorgeschichte“. Manche biografischen Erfahrungen werden bereitwillig miteinander ausgetauscht, andere – eher unangenehme, vielleicht schambehaftete – werden verschwiegen. Anderes wiederum ist den Partner:innen so selbstverständlich, dass sie gar nicht auf die Idee kommen, sich darüber zu unterhalten. Erst wenn es in der Beziehung mal knirscht, werden den Beteiligten diese Selbstverständlichkeiten bewusst.

Verliebtheit ist ein Ereignis; Liebe ist eine Entscheidung.¹⁰⁷ Diese Entscheidung, für längere Zeit, vielleicht ein Leben lang, beisammen bleiben zu wollen, stellt einen bedeutsamen biografischen Übergang dar. Die Verlobung war bzw. ist Ausdruck dieser Entscheidung – heute auch das Zusammenleben in einer gemeinsamen Wohnung. Diese Ereignisse können Anlass sein, (noch) einmal genauer auf das bisher gelebte Leben zu schauen, auf die Erfahrungen und Prägungen, die in die aktuelle Beziehung einfließen und sie mitbestimmen.

In noch nicht so lang vergangenen Zeiten war die Verlobung ein wichtiger Schritt im Leben eines Paares, das ein Zeichen für den Willen setzte, nicht nur eine flüchtige Beziehung gestalten zu wollen. Ein ähnlich bedeutsamer Schritt ist heute auch das Zusammenziehen zweier Partner:innen, das ein Zeichen für eine verbindliche Beziehung darstellt.

Vor allem im kirchlichen Kontext werden zur Vorbereitung und Stärkung dieses biografischen Übergangs Seminare und Gespräche der Ehevorbereitung angeboten.¹⁰⁸ Meistens passiert dies, wenn sich das Paar zur Trauung anmeldet. Es handelt sich um – zum Teil verpflichtende – Angebote der Information (z. B. über den Verlauf der Trauung), der Selbstreflexion und des Austausches unter den Partner:innen.

106 „Jung“ meint im vorliegenden Zusammenhang nicht nur jung an Lebensjahren, sondern vor allem wie „neu“ oder „frisch“ eine Beziehung ist.

107 „Liebe ist nicht nur ein Gefühl, nicht nur eine Stimmung, nicht nur ein Überwältigtsein. In allererster Linie ist Liebe eine Entscheidung: Ich will dich lieben“ (Pisarski, 2007, 60).

108 Für diese Angebote haben sich unterschiedliche Namen eingebürgert: Brautseminar, Ehe(vorbereitungs)seminar, Traugespräch.