

**Anna Schubert-Dremel:**

## **Ressourcen in der Biografie, was bedeutet die Biografie für Remission, Resilienz und Rezidivprävention psychisch kranker Menschen?**

**Regensburg September 2019 – –**

### **Vortrag/Skript zum Workshop**

In jeder Lebensgeschichte gibt es Besonderheiten, die uns Menschen prägen. Schöne, nährnde, aber auch belastende und zehrende Ereignisse, die Risse oder Narben im Seelengewebe hinterließen/-lassen. Betrachtet man ihre Lebenslinie, so fallen bei psychisch kranken Menschen oft Brüche auf: Bindungstraumata durch Verluste nahestehender Menschen, Erfahrungen physischer oder psychosozialer Gewalt oder emotionale Entbehrungen. Negative Einflüsse, die den Lebenslauf verunreinigen, verlangsamen, behindern oder gar stocken lassen. Dazu zählen leider auch prägende und nicht immer angenehme Aufenthalte in Institutionen. Es gibt aber auch Erfahrungen und Zuläufe, die filternd, klärend, entlastend und stärkend wirken.

Ich möchte hier und heute den Einsatz einer **ressourcenorientierten Biografiearbeit** vorstellen, die ein **zentrales Element einer personenzentrierten psychosozialen und therapeutischen Arbeit** ist. Nach einer kurzen theoretischen Einführung folgen kleine praktische und leicht anwendbare Übungen für die biografische Arbeit mit psychisch kranken Menschen. Außerdem gibt es ein Skript, das auch weiterführende Literatur nennt.

Dabei darf ich an die Vorarbeit einer von mir sehr geschätzten Kollegin anknüpfen, die mich lehrte, Biografiearbeit therapeutisch einzusetzen. Bei der 29. bundesweiten Fachtagung: Begleitetes Wohnen in Familien (BWF) vom 24.-26. September 2014 in Kassel- der Veranstalter war der Begleitende psychiatrische Dienste Kurhessen- hielt **Herta Schindler** ihren Vortrag "Wenn die Wellen höherschlagen. Biografische Aspekte in der Arbeit mit aufnehmenden Familien". Sie machte bewusst, dass ein Merkmal von "Betreutem Wohnen in Familien" ist, „dass Personen ihren Lebensmittelpunkt in einem externen privaten System haben, also einem, dass sie nicht selbst begründet haben oder dem sie qua Geburt zugehörig sind. Demzufolge handelt es sich um Dreieckskontrakte“, in deren Fokus die aufzunehmende Person steht. Sie beschrieb damals die Dynamiken, die zwischen den aufnehmenden Familien und den Fachkräften der sozialen Träger entstehen können. Diese möchte ich heute aber nur am Rande bewusst machen und ein Medium vorstellen, das allen 3 Partnern und besonders der Gastfamilie und dem Gast in der Familie hilft, sich klarer und bewusster zu positionieren und gemeinsam eine neue Geschichte von Remission und Resilienz oder ganz einfach Heile- und Zufriedensein zu entwickeln. **Herta Schindler** definiert es so: „Ich verstehe Biografie dabei als Leben, das sich entwickelt, indem ich es lebe. Und als Leben, das ich durchdringe, indem ich dem, was ich lebe, durch Erzählen Sinn gebe, es zu dem Stoff meines Lebens verweben.“

**Was ist Biografiearbeit?** Ein Wegweiser, sich mit der individuellen Geschichte, der seiner Familie, der Zeit- und Kulturgeschichte und deren Wechselwirkungen zu befassen, um die eigene Zukunft bewusster gestalten zu können. Sie umfasst einerseits die „**biografische Selbstreflexion**“ der eigenen Vita, zum anderen die Anleitung und aktive Gestaltung des biografischen Arbeitens mit Individuen und Gruppen. Es ist eine Arbeit mit kreativen Medien zur Gesundheitsförderung und Persönlichkeitsentwicklung im lebendigen, interaktiven Austausch. Ziel und Zweck ist es, Ressourcen bewusst und nutzbar machen, Regie in meinem eigenen Lebensfilm führen, in dem ich Produzent und Hauptdarsteller bin. Krisen als Herausforderungen und Lernchancen zu begreifen, im Individuellen kollektive, historische,

sowie gesellschaftliche Variablen zu entdecken, aber auch mehrgenerationale Vermächtnisse, Die Verarbeitung der Lebensgeschichten kann auch in einer Gruppenarbeit erfolgen und bietet mehrere Vorteile. Die Betroffenen werden angeleitet, ihre eigene Lebensgeschichte und relevante Ereignisse selbst wahrzunehmen, zu akzeptieren, neu zu interpretieren und in einer erweiterten Möglichkeitenatmosphäre zu bewältigen und reparieren, gemäß dem Motto von Ben Furman: es ist nie zu spät, eine glückliche Kindheit zu haben. Es empfiehlt sich dabei, mit kreativen Medien zu arbeiten, Möglichkeiten zu bieten etwas in die Hand zu nehmen, zu begreifen, zu bewegen, zu gestalten, zu verändern. So erwächst das Gefühl der Handhabbarkeit. Blockaden können sich lösen, Perspektiven erweitern sich, Altes löst sich auf, verflüssigt sich und ein neues Selbstbildnis und-verständnis entsteht im sich klärenden Lebensfluss. Die Metapher des Lebensfluss entwickelte sich in der systemischen Therapie aus der Timeline oder Lifeline, einem Zeitstrahl. Väter und Mütter dieser Gedanken sind wohl Milton Erickson, Virginia Satir und Peter Nemetschek.

**Bedeutung der Ressourcen.** Ressourcenaktivierung ist ein wesentliches Ziel der Biografiearbeit. So ist nicht nur interessant, wann ist mir wo, was, wie, mit wem, wodurch in welchen Zusammenhang besonders gut gelungen, sondern auch die Frage: mit welchen Trophäen bin ich aus meinen Lebenskrisen herausgegangen, was habe ich gelernt, was hat mir geholfen, sie zu bewältigen? So werden Lebenserfahrungen aus der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft miteinander verknüpft und als Bestandteile des persönlichen Lebens angesehen und in die weitere Lebensplanung integriert. Ein sehr brauchbares Instrument ist hier zum Beispiel auch das **Ressourcium von Michaela Huber**. Ressourcen spiegeln eine wichtige Quelle einer konstruktiven Lebensbewältigung wider. Man erkennt die eigenen Handlungs-spielräume und Lebensgeschichten in seinem eigenen Leben. Um Krisen und Brüche als biografische Herausforderungen zu verstehen, werden Ressourcen für die Bewältigung bewusst eingesetzt und helfen dem Betroffenen diese lebensgeschichtlich besser zu akzeptieren, integrieren und zu verarbeiten, was sich positiv auf den Entwicklungs- und Bewältigungsprozess des erkrankten Menschen auswirkt, der Support beim lebendigen Gestalten seiner Biografie erhält. Wichtige Ziele dabei sind Aufbau, Stärkung und Erhalt von Selbstwahrnehmung, Selbstwertgefühl, Selbstwirksamkeit, und -bewusstsein, so dass Lebensbewältigung, Lebensführung und Lebensplanung wieder in Fluss kommen können. Dabei werden auch Handlungs- und Bewältigungskompetenzen im Sinne von Selbst-wirksamkeit gestärkt und machen Optimismus und Zuversicht wieder möglich.

**Möglichkeiten und Grenzen der Biografiearbeit:** Der Impulsgeber für die Auseinander-setzung und ihre Intensität mit der eigenen Lebensgeschichte ist dabei in der Klientin/dem Klienten. Die Abwehr, sich mit bestimmten Situationen und Fakten seiner Vergangenheit (jetzt) zu beschäftigen, sollte als Fähigkeit gesehen werden, sich zu schützen und aktuell nicht zu überfordern. Zudem sollte nicht destabilisierend aufdeckend gearbeitet werden, wenn im Hier und Jetzt Krisen zu bewältigen sind, seien es psychosoziale, suizidale oder psychotische. Dabei kann aber die Intensität der biografischen Arbeit durch die Wahl der Methoden gut und behutsam dosiert werden.

**Hilfreiche Qualitäten für den Einsatz der Biographiearbeit (nach Herta Schindler):**

1. Aufgaben der sozialen Kontrolle und der lebensgeschichtlichen Begleitung trennen
2. Neutralität, Demut und Bescheidenheit, Würdigung und Respekt
3. Professioneller Umgang mit der eigenen Betroffenheit

4. Bereitschaft und Kompetenz, einen Trauerprozess zu begleiten
5. Bereitschaft, eigene Grundannahmen zu überprüfen und zu relativieren.
6. Humor
7. Ressourcenorientierung
8. Bereitschaft zur Auseinandersetzung mit den eigenen biografischen Wurzeln.

**Methoden:** Der Wahl der Methoden sind eigentlich keine Grenzen gesetzt: Biografiearbeit kann bildnerisch, szenisch und musikalisch sein und auch in der freien Natur stattfinden. Kreative Aktivitäten erschließen nonverbale Ausdrucksformen und Kommunikationsmittel „Im biografischen Schreibprozess wird das gelebte Leben im und durch Erzählen erneut lebendig, es wird beseelt und begeistert“. (Herta Schindler)

Praxis: Im Folgenden werde ich nun 4 bzw. 5 kreative Möglichkeiten der Biografiearbeit vorstellen, die neben z.B. harten und weichen Daten, einem realen und fiktivem Familienalbum, Genogramm, Familienstammbaum dem Darstellen besonderer Lebenssituationen, Schwellen, Glücksmomente, Glückskette, einen guten und einfachen Zugang zur eigenen, aber auch zur Biografie des Gastes in der Familie geben. Den Abschluss bildet ein Märchen von Idries Shah.

**(1) Mein Lebensbaum** (siehe Anlage)

**(2) Mein Leben als Fluss/ Quellen, die mein Leben speisen** (siehe Anlage)

**(3) Schreibsonne:** Ein Thema oder Schlüsselwort finden; in die Mitte des Blattes setzen und, einer Sonne gleich, einen Kreis darumziehen. Dieser Sonne nun Strahlen geben, indem außen herum im Uhrzeigersinn die Assoziationen zum Thema in Stichworten notiert werden. Die Stichworte bilden die Anregungen zum Schreiben eines Textes. Zum Schluss wird eine Überschrift für den entstandenen Text gewählt.

**(4) Elfchen:** Ein Elfchen besteht aus elf Wörtern und 5 Zeilen. 1. Zeile: Ein Wort (eine Farbe oder eine Eigenschaft) 2. Zeile: Zwei Wörter (ein Gegenstand oder eine Person mit Artikel) 3. Zeile: Drei Wörter (Wo und wie ist der Gegenstand, was tut die Person?) 4. Zeile: Vier Wörter (etwas über sich selbst schreiben) 5. Zeile: Ein Wort (als Abschluss des Elfchens). Bei den meisten Gedichten wird gereimt, beim Elfchen muss es sich aber nicht reimen! Man kann in einer kurzen Zeit ein kleines Gedicht verfassen, welches viel aussagt und sehr kreativ ist. Bsp.: Frei - mein Leben- ich will sein- so wie ich bin- jetzt!

**(5) Ein Märchen:** Wind und Wasser (siehe Anlage)

### 3.4 Einblick in die praktische Arbeit

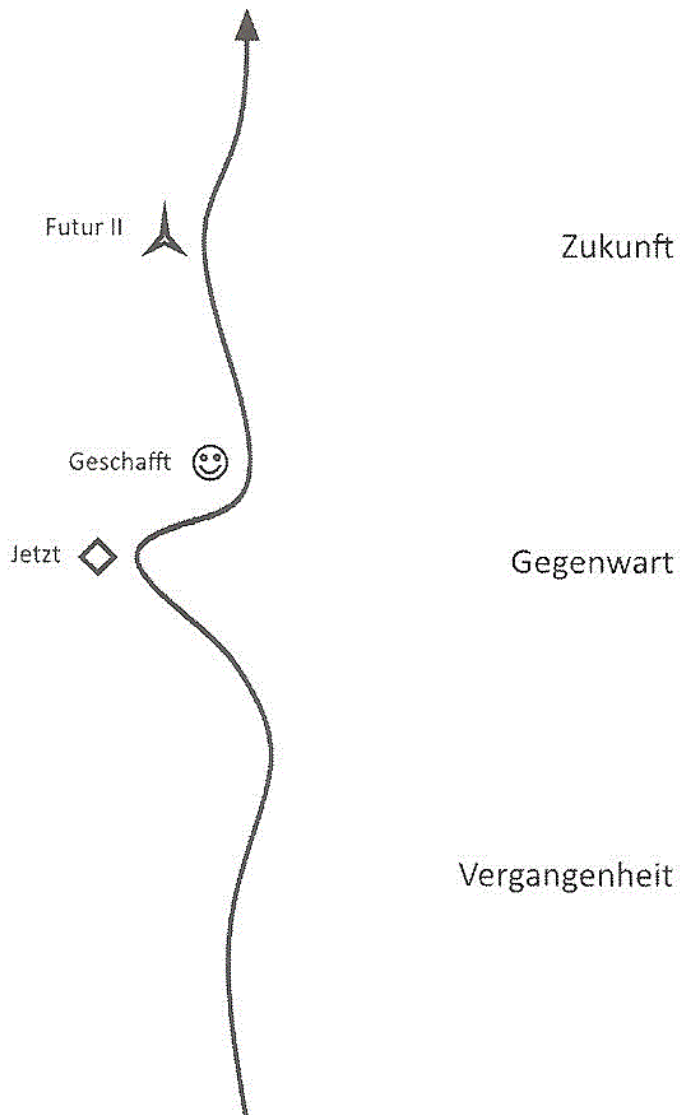


Abb. 4: Die einfachste Variante des Lebensflussmodells mit einem einzelnen Klienten<sup>4</sup>

Daraufhin markiert er als Zweites mit einem Symbol an seinem Lebensfluss den Zeitpunkt *Geschafft*: »Wann hast du es geschafft, dein Problem, deine Krise, wegen der du gekommen

<sup>4</sup> Abbildung von Jaro Wohlschläger; © Astrid Keweloh. Die Legende zu den verwendeten Symbolen findet sich in Anhang 2, S. 119.

## Ein Märchen: Wind und Wasser

Die Geschichte von der Sandwüste (Idries Shah) repräsentiert in einer besonderen Art die mit Ambivalenzen und Ambiguitäten verbundenen existenziellen Übergänge innerhalb einer Therapie und verweist auf überraschende Wendungen und „vergessene“ Ressourcen auf dem Weg zu neuen Lebensabschnitten.

Ein Strom floss von seinem Ursprung in fernen Gebirgen durch sehr verschiedene Landschaften und erreichte schließlich die Sandwüste. Genauso wie er alle anderen Hindernisse überwunden hatte, versuchte der Strom nun auch, die Wüste zu durchqueren. Aber er merkte, dass – so schnell er auch in den Sand fließen mochte – seine Wasser verschwanden.

Er war jedoch überzeugt davon, dass es seine Bestimmung sei, die Wüste zu durchqueren, auch wenn es keinen Weg gab. Da hörte er, wie eine verborgene Stimme, die aus der Wüste kam, ihm zuflüsterte: „der Wind durchquert die Wüste, und der Strom kann es auch.“

Der Strom wandte ein, dass er sich doch gegen den Sand werfe, aber dabei nur aufgesogen würde; der Wind aber kann fliegen, und deshalb vermag er die Wüste zu überqueren.

„Wenn du dich auf die gewohnte Weise vorantreibst, wird es dir unmöglich sein, sie zu überqueren. Du wirst entweder verschwinden, oder du wirst ein Sumpf. Du musst dem Wind erlauben, dich zu deinem Bestimmungsort hinüber zu tragen“.

Aber wie sollte das zugehen? „Indem du dich von ihm aufnehmen lässt“.

Diese Vorstellung war für den Fluss unannehmbar. Schließlich war er noch nie zuvor aufgesogen worden. Er wollte keinesfalls seine Eigenart verlieren. Denn wenn man sich einmal verliert, wie kann man da wissen, ob man sich je wiedergewinnt.

„Der Wind erfüllt seine Aufgabe“, sagte der Sand. „Er nimmt das Wasser auf, trägt es über die Wüste und lässt es dann wieder fallen. Als Regen fällt es hernieder, und das Wasser wird wieder ein Fluss“.

„Woher kann ich wissen, ob das wirklich wahr ist?“

„Es ist so, und wenn du es nicht glaubst, kannst du eben nur ein Sumpf werden. Und auch das würde viele, viele Jahre dauern; und es ist bestimmt nicht dasselbe wie ein Fluss“.

„Aber kann ich nicht derselbe Fluss bleiben, der ich jetzt bin?“

„In keinem Fall kannst du bleiben, was du bist“ flüsterte die geheimnisvolle Stimme. „Was wahrhaft wesentlich an dir ist, wird fortgetragen und bildet wieder einen Strom. Heute wirst du nach dem genannt, was du jetzt gerade bist, doch du weißt nicht, welcher Teil deines Selbst der Wesentliche ist“.

Als der Strom dies alles hörte, stieg in seinem Innern langsam ein Widerhall auf. Dunkel erinnerte er sich an einen Zustand, in dem der Wind ihn – oder einen Teil von ihm? War es so? – auf seinen Schwingen getragen hatte. Er erinnerte sich auch daran, dass dieses, und nicht das jedermann Sichtbare, das Eigentliche war, was zu tun wäre – oder tat er es schon?

Und der Strom ließ seinen Dunst aufsteigen in die Arme des Windes, der ihn willkommen hieß, sachte und leicht aufwärts trug und ihn, sobald sie nach vielen, vielen Meilen den Gipfel des Gebirges erreicht hatten, wieder sanft herabfallen ließ. Und weil er voller Bedenken gewesen war, konnte der Strom nun in seinem Gemüte die Erfahrungen in allen Einzelheiten viel deutlicher festhalten und erinnern und davon berichten. Er erkannte: „Ja, jetzt bin ich wirklich ich selbst“.

Der Strom lernte. Aber die Sandwüste flüsterte: „Wir wissen, weil wir sehen, wie es sich Tag für Tag ereignet; denn wir, die Sandwüste, sind immer dabei, das ganze Flussufer entlang bis hin zum Gebirge.“

Und deshalb sagt man, dass der Weg, den der Strom des Lebens auf seiner Reise einschlagen muss, in den Sand geschrieben ist.

## Weiterführende Literatur:

Herta Schindler, „Wenn die Wellen höherschlagen. Die Arbeit mit biografischen Aspekten in der Supervision“, Kontext, Heft 2/2014

Hölzle, C., & Jansen, I. (Hrsg.) (2009): Ressourcenorientierte Biographiearbeit: Grundlagen - Zielgruppen - kreative Methoden. (1. Auflage). Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.

Lutz von Werder : Lehrbuch des kreativen Schreibens, Schibri-Verlag 1993

Ragini Elizabeth Michaels: Mit den Gegensätzen des Lebens tanzen Verlag für angewandte Kinesiologie, Freiburg i. B. 1996

Anne Ancelin Schützenberger: Oh, meine Ahnen! Carl-Auer-Verlag , 9.Auflage 2018

Sabine Bode: Nachkriegskinder: Die 1950er Jahrgänge und ihre Soldatenväter, Klett-Cotta; Auflage: 12. Auflage 2019 (lesenswert auch die anderen Bücher von ihr)

Internetquellen:

[http://bwf-info.de/bwf\\_e3/fachtagungen/2014\\_Kassel/2014-Kassel\\_Schindler\\_professionelle-Spiele.pdf](http://bwf-info.de/bwf_e3/fachtagungen/2014_Kassel/2014-Kassel_Schindler_professionelle-Spiele.pdf)

<http://www.hertaschindler.de/nimm-deine-wurzeln-und-geh>

<http://oops.uni-oldenburg.de/148/1/roeemp05.pdf>

<https://monami.hs->

[mittweida.de/frontdoor/deliver/index/docId/5427/file/Ressourcenorientierte+Biografiearbeit+und+der+en+Einfluss+auf+den+Entwicklungs+und+Bewältigungsprozess+chronisch+psychisch+kranker+Menschen+\\_F.+Held.pdf](https://monami.hs-mittweida.de/frontdoor/deliver/index/docId/5427/file/Ressourcenorientierte+Biografiearbeit+und+der+en+Einfluss+auf+den+Entwicklungs+und+Bewältigungsprozess+chronisch+psychisch+kranker+Menschen+_F.+Held.pdf)