

Sich die Lebensgeschichte (wieder) aneignen

Isabel Morgenstern über traumasensible Biografiearbeit

Menschen, die Angebote zur Biografiearbeit wahrnehmen, bringen vielfältige Lebenserfahrungen mit. Dazu gehören belastende Lebensereignisse und psychische Traumata. Für Fachkräfte stellt sich die Frage, wie sie ihr Vorgehen so gestalten, dass Klient*innen und Teilnehmende an Gruppenangeboten möglichst nicht mit traumatisierenden Lebensereignissen konfrontiert werden.

Für eine professionelle Arbeitshaltung ist es notwendig, sich genügend Wissen in Bezug auf den Umgang mit Traumata anzueignen. Darüber hinaus sind ethische Standards eine wichtige Voraussetzung für Biografiearbeit. Dazu gehören unter anderem Freiwilligkeit, Vertraulichkeit und Traumasensibilität.

In der Praxis kann das heißen:

- Erkennen und respektieren Sie Abwehrreaktionen frühzeitig als schützende Verhaltensweise wie z. B. Vergesslichkeit oder die wiederholte Zusage, etwas machen zu wollen, es aber dann doch nicht zu tun.
- Bauen Sie keine Spannung und Alarmbereitschaft auf, etwa: „Heute machen wir etwas ganz Besonderes, aber ich verrate noch nicht was.“ Dies verursacht unnötigen Stress.
- Betrachten Sie biografisches Erzählen nicht als Leistung, die es zu erbringen gilt, um Anerkennung und Lob zu erhalten, nach dem Motto „je tiefschürfender, umso besser“.

- Gestalten Sie Orte der Biografiearbeit als „sichere Orte“. Überlegen Sie: Was kann das aus Sicht Ihrer Klient*innen bedeuten?
- In der Nachbereitung einer Sitzung sollte die Aufmerksamkeit auch den Personen gelten, die im Gruppengeschehen „untergehen“. Oft bleiben sie in der Rückschau eines Treffens ohne Konturen und rutschen weg aus der Wahrnehmung. Was war mit ihnen während der Sitzung?

Viele Menschen leiden heute unter Stress und Überlastungssymptomen. In meinen Angeboten zur Biografiearbeit erlebe ich, dass eine traumasensible Herangehensweise, die den Fokus auf Stabilisierung und Ressourcenorientierung legt, allen Teilnehmenden guttut – unabhängig davon, ob sie unter den Folgen einer Traumatisierung leiden.

Wie Biografiearbeit für das „Hier und Jetzt“ stabilisiert

Die moderne Traumatherapie unterscheidet drei Phasen der Verarbeitung: 1. Stabilisierung, 2. Konfrontation mit dem Trauma und 3. Integration des Erlebten und der damit verbundenen Gefühle. Grundsätzlich darf Biografiearbeit keine notwendige Langzeittherapie bei einer ausgebildeten psychologischen Fachkraft ersetzen. Psychotherapeutische Prozesse setzen eine Störung voraus, deren Heilung das Ziel ist. Biografiearbeit leitet zur Reflexion der eigenen Person an, wobei die Teilnehmenden selbst Interpret*innen ihrer Lebensgeschichte sind, die nicht im Licht einer klinisch-psychologischen Theorie gedeutet wird. Traumasensible Biografiearbeit – die aus-

drücklich nicht therapeutisch ausgerichtet ist – fokussiert daher ausschließlich auf die Phase der Stabilisierung. In meiner Praxis entwickelte ich über die Jahre hinweg den Ansatz der „stabilisierenden Biografiearbeit“. In Anlehnung an die Salutogenese widmet sie sich inhaltlich vier Aspekten:

1. Positive Gefühle pflegen

Das regelmäßige Pflegen positiver Gefühle fördert die seelische Widerstandskraft – eine Tatsache, die in den Gesundheitswissenschaften längst breite Zustimmung findet (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung 2012). Biografiearbeit sollte immer wieder Momente enthalten, die das Empfinden von Glück und Lebensfreude bestärken. Dazu gehören kleine Übungen wie z. B. das Verfassen eines Glücks-ABCs. Darüber hinaus bedeutet Ressourcenorientierung das Verlernen einer verinnerlichten Defizitorientierung – eine Lebensaufgabe, die nicht nur Klient*innen der Sozialen Arbeit betrifft.

2. Gemeinsam biografisches Verständnis entwickeln

In der Gruppe richtet sich der Blick auf Lebensgeschichten – allerdings nicht isoliert, wie dies häufig vor dem Hintergrund wachsender gesellschaftlicher Vereinzelung geschieht. Den Blick zu weiten sowie Verständnis und Mitgefühl zu erfahren, sind zentrale Elemente gemeinsamer biografischer Selbstreflexion. Biografiearbeit fragt auch: Welche kollektiven Lebensumstände, Gegebenheiten, Privilegien, Benachteiligungen prägen die eigene Geschichte und die der anderen? Wie wirken sich soziale, politische, globale Zusammenhänge aus?

3. Selbstwirksamkeit stärken

Selbstwirksamkeit basiert auf dem Vertrauen in die eigene Person, den Anforderungen des Lebens gewachsen zu sein – auch angesichts von Widrigkeiten. Diesbezüglich regen Impulse der Biografiearbeit dazu an, eigene Stärken und Gestaltungsmöglichkeiten wahrzunehmen und vergangene Erfolgserlebnisse auf die Gegenwart und Zukunft zu übertragen.

4. Sinn und Bedeutung im Leben erschließen

Der wichtigste Moment der Biografiearbeit ist die Gegenwart, weil es in ihr möglich ist, biografischen Aspekten eine neue Bedeutung zu geben und sinnstiftende Perspektiven einzunehmen. Diese anspruchs-

volle Aufgabe braucht ein behutsames Vorgehen. Je nach persönlichem Zugang der Klient*innen können Spiritualität, religiöser Glaube und das Entwickeln gereifter Einsichten eine besondere Rolle spielen.

Alles, was den Ablauf einer Sitzung gut strukturiert, wirkt auf Teilnehmende stabilisierend. Dazu gehören sich wiederholende Elemente mit anfangs öffnendem und gegen Ende schließendem Charakter. Biografiearbeit gibt Impulse, doch letztlich sind es die Erzählenden, die entscheiden, ob und wie sie diese nutzen. Dabei ist ein Vorgehen in kleinen Schritten hilfreich: In der Ausgestaltung überschaubarer Erzählungen können Klient*innen die Kontrolle über den Erzählprozess übernehmen – eine Erfahrung, die sie im Leben vielleicht nicht machen konnten.

Wenn deutlich wird, dass Teilnehmende mit überfordernden Lebensereignissen konfrontiert sind, muss sichergestellt sein, dass sie damit nicht allein gelassen und an weitergehende Hilfeangebote im Umfeld vermittelt werden. Dies kann auch bedeuten, dass die Biografiearbeit im Einvernehmen mit der*dem Teilnehmenden abgebrochen wird. Biografiearbeit ist kein „Allheilmittel“ für jeden Menschen und in jeder Lebenssituation. Im Methodenkoffer von Sozialarbeiter*innen sollte sie jedoch auf keinen Fall fehlen.

Dieser Text ist ein bearbeiteter Auszug aus „Geschichten, die Mut machen: Ressourcenorientierte Biografiearbeit mit Eltern und Großeltern“ von Isabel Morgenstern. Sie erhalten das E-Book mit Übungen, Hintergründen und Beispiel-Erzählungen unter www.biografiearbeit.net.



LITERATUR

Antonovsky, Aaron (1997): Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit. Tübingen: DGVT-Verlag.

Bengel, Jürgen/Lyssenko, Lisa (2012): Resilienz und psychologische Schutzfaktoren im Erwachsenenalter. Stand der Forschung zu psychologischen Schutzfaktoren von Gesundheit im Erwachsenenalter. Köln: BZgA Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung.

Gahleitner, Silke Birgitta (2017): Biografiearbeit und Trauma. In: Miethe, Ingrid (2017): Biografiearbeit. Lehr- und Handbuch für Studium und Praxis. Weinheim: Beltz Juventa, S. 142-152.

Hölzle, Christina/Jansen, Irma (Hg.) (2011): Ressourcenorientierte Biografiearbeit. Eine Einführung in Theorie und Praxis. Wiesbaden: VS Verlag.

Morgenstern, Isabel (2021): Biografiearbeit in der Beratung. In: Bundesinstitut für Erwachsenenbildung (bifeb) (Hrsg.): Zukunftsfeld Bildungs- und Berufsberatung VI. Komplexität abbilden und gestalten: Was haben wir im Blick? Bielefeld: W. Bertelsmann, S. 201-216.

Morgenstern, Isabel (2015): Geschichten, die Mut machen. Ressourcenorientierte Biografiearbeit mit Eltern und Großeltern. Berlin: Memory Biografie- und Schreibwerkstatt e. V.

Morgenstern, Isabel (2013): Biografiearbeit im Stadtteil mit Kindern und Eltern. Berlin: Memory Biografie- und Schreibwerkstatt e. V.

Morgenstern, Isabel (2011): Projekt Lebensbuch. Biografiearbeit mit Jugendlichen. Mülheim an der Ruhr: Verlag an der Ruhr.

Reddemann, Luise (2016): Imagination als heilsame Kraft. Zur Behandlung von Traumafolgen mit ressourcenorientierten Verfahren. Stuttgart: Klett-Cotta.

Autorin



ISABEL MORGENSTERN

ist Fachreferentin für Biografiearbeit und Biografisches Schreiben: www.biografisches-schreiben.de

Als Pädagogin ist sie seit über 20 Jahren in der Erwachsenenbildung und Fortbildung von Fachkräften tätig. Unter anderem studierte sie Biografisches und kreatives Schreiben an der Alice Salomon Hochschule Berlin.