

Modul 3

Schatzkiste des Lebens – Biografiearbeit mit Senioren

Allgemeine Information

Zeitaufwand:	ca. 4 Zeitstunden
Ziele:	<ul style="list-style-type: none"> • erste Erfahrungen mit Erinnerungsarbeit • Kenntnisse erwerben für die Organisation eines Erzählcafés • Interneteinsatz für die Erinnerungsarbeit
Inhalte:	<ul style="list-style-type: none"> • Methoden zur Aktivierung der Erinnerung • Interview-Technik • virtuelle Spaziergänge

Inhalt

Ankommen und Kennenlernen	43
Blitzlicht	43
Erste Einheit	
Erinnerungsreise	44
Biografische Methode: Lebenskurve	45
Theorie-Baustein: Biografiearbeit	46
Zweite Einheit	
Kartenabfrage mit Sortierung nach Rubriken: Erzählcafé	48
Theorie-Baustein: Organisation eines Erzählcafés	48
Methoden zur Anregung von Erinnerung und Selbstreflexion	50
Biografisches Interview	51
Partnerübung Hören	51
Partnerübung Erzählen und Zuhören	51
Fertigkeiten der Zuhörerrolle	52
Fertigkeiten der Sprecherrolle	52
Text: Zuhören	53
3-Ecken-Feedback	53
Virtuelle Spaziergänge	54
Anleitung zur Ahnenforschung	56
Kurzübersicht über den Ablauf der Fortbildungsveranstaltung	58
Weiterführende Literatur/Linktipps	59

Biografiearbeit hat in den letzten Jahren in der Bildungsarbeit an Bedeutung gewonnen.

Die gesellschaftlichen Entwicklungen wie Individualisierung, Isolation des Einzelnen und Zerfall der „Normalbiografien“ lassen den einzelnen Menschen desorientiert zurück. Es gibt keine selbstverständlichen Lebenszusammenhänge mehr, das Leben ist unübersichtlich geworden.

In der Bildungsarbeit kann Biografiearbeit zu einem besseren Verständnis des Trainers für Teilnehmende beitragen, sie nutzt aber auch der Selbsterkenntnis und dem Selbstverständnis älterer und alter Menschen und eröffnet ihnen neue Wege der Selbstthematizierung, stärkt ihr Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl und fördert die Entfaltung bislang vernachlässigter oder zurückgestellter Interessen.

Im vorliegenden Modul sollen die Teilnehmenden zunächst einige Methoden der biografischen Arbeit mit Gruppen selbst erleben und ausprobieren, bevor sie sich mit der dahinter stehenden Theorie auseinandersetzen. Darüber hinaus wird im Verlauf der Veranstaltung die Konzeption eines Erzählcafés erarbeitet, Übungen zum aktiven Zuhören und Erzählen ausprobiert und – falls genügend Zeit zur Verfügung steht – ein erster Einstieg in die computergestützte Ahnenforschung gegeben.

Ankommen und Kennenlernen

Nach der Begrüßung der Teilnehmenden wird der Programmablauf – der für alle gut sichtbar ausgehängt ist – kurz vorgestellt. Als thematischer Einstieg und zum Kennenlernen der Teilnehmenden folgt ein kurzes Blitzlicht: „Ich heiße ... und so bin ich hier angekommen...“

Blitzlicht

Dauer: je nach TIn-Zahl ca. 5 Minuten

Das Blitzlicht ist die kürzeste Form des Feedbacks. Es eignet sich für eine „Momentaufnahme“ der Gruppe.

- Geschlossene Reihum-Methode: nach dem Start bei einer Person läuft alles von alleine – der „Reihe“ nach

Während des Blitzlichts dürfen keine Äußerungen zustimmend oder ablehnend kommentiert werden.

Je nach Situation können Varianten eingesetzt werden:

- Offen: jeder wählt den Zeitpunkt selbst, an dem er etwas sagen möchte
- Verbal: die TIn antworten auf eine möglichst präzise Frage mit einem Satz
- Stumm: durch Zeichensprache: Daumen hoch, waagrecht, nach unten
- Plakativ: rote, gelbe, grüne Karten

- Erste Einheit -

Erinnerungsreise

Mit Hilfe einer gelenkten Fantasiereise ist es den Teilnehmenden möglich, sich in Gedanken in die Vergangenheit zurückzusetzen.

Der Vorteil dieser Methode besteht darin, dass sie einen gefühlsintensiven, unmittelbaren Zugang zu früheren Erfahrungen und Erleben eröffnet. Im Umgang mit Fantasien gibt es kein „richtig“ oder „falsch“, „gelingen“ oder „nicht gelungen“ – jedes Tun oder Lassen hat seinen individuellen „Sinn“.

Dem Trainer kommen hier die Aufgaben zu, die Teilnehmenden zu ermutigen,

- ohne Bewertung und Ansprüche die Bilder in sich aufsteigen zu lassen, die von selbst kommen
- gespannt zu sein auf die neuen Erfahrungen mit sich selbst
- dass das Loslassen der eigenen Fantasie geübt werden muss.

Die Fantasiereise soll in einer entspannten Haltung, in einem ruhigen, warmen und genügend großem Raum durchgeführt werden. Der Text wird langsam mit ausreichenden Pausen (...) vorgelesen.

Fantasiereise in meine Vergangenheit

Dauer: 10 Minuten

Ich sitze bequem auf meinem Stuhl.

Die Beine stehen hüftbreit nebeneinander, die Arme liegen locker auf den Oberschenkeln. Ich schließe die Augen.

Ich spüre, wo mein Körper den Stuhl berührt. Ich suche eine bequeme Position.

Rutsche vielleicht noch etwas hin und her, bis ich gut und entspannt sitze.

Ich nehme die Geräusche der Umwelt wahr. Sie dringen in mein Ohr, aber sie berühren mich nicht.

Die Gedanken dürfen kommen und gehen. Sie gehören zu mir.

Ich gehe weit zurück in meine Erinnerung.

Es gab eine Zeit, da war ich 10 Jahre alt.

Wie habe ich damals gelebt? Wo habe ich gewohnt? Wer gehörte zur Familie?

Wie sah die Wohnung aus? Gab es für mich einen Lieblingsplatz? Wer oder was war ganz wichtig für mich?

Ich sehe die Bilder wieder vor meinem inneren Auge, höre die Geräusche von damals, und rieche den Duft noch einmal. Vielleicht gibt es ein Gefühl zu der Erinnerung ...

Nun werde ich älter, ich bin 30 Jahre alt.

Mein Leben hat sich verändert. Welche Bilder entstehen in meinem Kopf?

Welche Personen sind mir wichtig? Wo wohne ich jetzt? Was mache ich am liebsten?

Ich höre die Geräusche von damals, und rieche den Duft noch einmal. Was fühle ich bei diesen Erinnerungen? ...

Nun bin ich 50. Wieder liegt ein neuer Lebensabschnitt vor mir. Wer begleitet mich? Wie habe ich mir mein Leben eingerichtet? Was beschäftigt mich am meisten? Welche Veränderungen hat es gegeben? ...

In meinen Gedanken bin ich nun im „Jetzt“ angekommen. Wie sieht mein Leben heute aus? Was beschäftigt mich? Wie wohne ich nun? Wer begleitet mich heute? Was ist meine Lieblingsbeschäftigung? ...

Nun gehe ich einen Schritt weiter in die Zukunft. Was erwartet mich dort? Wie möchte ich leben? Womit werde ich mich beschäftigen? Wer wird mich begleiten? Ich lasse Bilder vor meinem inneren Auge entstehen, ich kann die möglichen Geräusche hören, und rieche vielleicht einen Duft. Was fühle ich? ...

Ich verweile noch wenig in meinen Erinnerungen ...
Dann verabschiede mich von meinen Bildern.

Ich schließe und öffne meine Hände, damit der Kreislauf wieder in Schwung kommt. Ich atme kräftig ein und aus und dehne und recke mich.
Nun öffne ich meine Augen und bin wieder im „Hier und Jetzt“ angekommen. Ich fühle mich ausgeruht und erholt und habe Lust auf das, was noch kommt.

Der Inhalt diese Fantasiereise lässt sich je nach Thema der Fortbildung modifizieren.

Biografiearbeit: Lebenskurve

In Anschluss an die Fantasiereise haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, ihre Erinnerung in einer Lebenskurve bildlich festzuhalten. Gerade für die Auswertung von Fantasien bietet sich das Malen an, weil es die beste Methode ist, Erfülltes auszudrücken. Das spontane Malen, ohne viel Überlegung ermöglicht einen Zugang zum Unterbewussten.

Bei Widerständen gegen das Malen ist es wichtig darauf hinzuweisen, dass

- jeder malen kann, was und wie er will, egal ob gegenständlich oder nicht
- es auch hier kein „richtig“ oder „falsch“ gibt, jedes Bild ist ohne Wertung Ausdruck der Gefühle des Malenden.

Lebenskurve

Dauer: 50 Minuten
Ziel: biografische Selbstreflexion.
Material: DIN A3-Blätter, Stifte, ruhige Musik

Jeder TIn erhält ein DIN A3-Blatt, nimmt es quer und zeichnet waagrecht in die Mitte seine Lebenslinie von der Geburt bis jetzt und noch ca. 5 cm darüber hinaus (für die nächsten 5 Jahre).

Dann zeichnet jeder seine Lebenskurve mit den wichtigsten Höhen und Tiefen, mit dazu passenden Symbolen, Farben und ergänzenden Stichworten.

Zuletzt wird die Kurve noch in die Zukunft ein Stück verlängert: Wie wird es wohl weitergehen?

Unter diese Grafik schreibt jeder noch: Mein Lebensmotto ...

Auswertung

Dauer: 20 Minuten

In Vierergruppen werden die Lebenskurven besprochen und anschließend im Raum aufgehängt. So haben die anderen Teilnehmenden die Möglichkeit, sich die verschiedenen Kurven anzusehen und Kontakt zueinander aufzunehmen.

Ist die Gruppe überschaubar und steht genügend Zeit zur Verfügung, können auf Wunsch der TIn alle Lebenskurven im Plenum vorgestellt werden.

Theorie-Baustein: Biografiearbeit

Biografiearbeit stellt den einzelnen Menschen in den Mittelpunkt: Seine Erfahrungen, Erlebnisse, Urteile und Bilanzen werden für einen kürzeren oder längeren Moment herausgehoben. So wird deutlich, dass das Leben, das Schicksal des Einzelnen einen Wert hat. Sie kann die verloren gegangene Wertschätzung ersetzen, die die Gesellschaft nicht oder nicht ausreichend leistet.

Biografiearbeit entsteht aus dem individuellen Handeln und den persönlichen Entscheidungen eines Menschen in einem bestimmten Rahmen. Es geht darum, den „roten Faden“ des eigenen Lebens zu erkennen und das Leben bewusst zu leben.

Durch die Wahrnehmung der Vergangenheit kann sich der Blick für eine lohnenswerte Zukunft öffnen. Rückblickend werden Lebenserfahrungen geordnet und ihnen Bedeutung zugeschrieben. Fremd- und selbstgesetzte Strukturen werden deutlich, die sonst selten wahrgenommen werden. Der Sinn des Lebens kann sich an den noch vorhandenen Lebensmöglichkeiten orientieren.

Biografiearbeit ist Arbeit an den Lebensspuren der Menschen. Man muss zur Kenntnis nehmen, dass die Darstellung des eigenen Lebens oft wenig mit der Realität zu tun hat. Filter blenden Unerwünschtes häufig aus, weil Menschen ihre je eigene Wirklichkeit konstruieren. Daher ist Erinnern keine sachliche Beschreibung der Vergangenheit, sondern kreiert eine für den Einzelnen tragbare Wirklichkeit. Aus diesem Grund ist Biografiearbeit fragmentarisch. Der Erzählende entscheidet selbst, was er preisgibt. Daher ist weder Widerspruch noch Korrektur oder „Wahrheitsliebe“ notwendig.

Biografiearbeit ist Arbeit an und mit den Veränderungen. Körperliche Veränderungen machen es dem alten Menschen häufig schwer, die positiven Seiten des Älterwerdens anzunehmen. Biografiearbeit hilft, die Wahrnehmung des Tatsächlichen zu schärfen und kann zu der Einsicht führen, dass das eigene Leben nur begrenzt steuerbar ist und dass manches als Schicksal hingenommen, wahrgenommen und angenommen werden muss.

Biografiearbeit gelingt, wenn sich das Hauptaugenmerk des Trainers auf die Mitteilungswünsche und Erfahrungen der Teilnehmenden richtet. Da wo der Einzelne ernst genommen wird, entsteht Gemeinschaft. Die unterschiedlichen Lebenszeiten und Erfahrungsfelder können zur Versöhnung mit fremden Welten und der gegenseitigen Anerkennung von Erfahrungskompetenz beitragen.

Biografiearbeit lebt vom Erzählen und Zuhören. Das verlangt vom Erzählenden die Fähigkeit, von sich und seinen Gefühlen reden zu können.

Der Zuhörende sollte aktiv auf das Erzählte eingehen durch

- aufnehmendes Zuhören (nonverbale Zeichen wie Nicken, „hm“, „aha“, Blickkontakt),
- Zusammenfassen des Gehörten (wesentliche Äußerungen möglichst mit eigenen Worten wiederholen),
- durch offene Fragen (alle gezielten Fragen, die den anderen zum Weiterreden ermutigen) und
- Rückmeldung der ausgelösten Gefühle.

Wenn Biografiearbeit sich an der Lebenswelt der Teilnehmenden orientiert, dann ist sie darauf angewiesen, die jeweils spezifischen Probleme und Interessenslagen zu erkunden. Die Lebensweltanalyse (siehe Modul 1) wird somit zur Planungsvoraussetzung von Bildungsveranstaltungen zum Thema „Biografiearbeit“.

» *Für eine glückliche Kindheit ist es nie zu spät.* «
T. Robbins

» *Überstandenes Leid ist gut zu erzählen.* «
jüdisches Sprichwort

- Zweite Einheit -

Kartenabfrage mit Sortierung nach Rubriken: Erzählcafé

Dauer: 10 Minuten

Material: Karten, Stifte, Stellwand, Pinnadeln

Zu den folgenden Fragen schreiben die TIn ihre Ideen und Vorstellungen auf Karten:

- Wie stellen Sie sich ein Erzählcafé vor?
- Für wen sind Erzählcafés?
- Welchen Sinn haben sie?
- Welche Rahmenbedingungen brauchen sie?

Die Karten werden an der Stellwand nach Rubriken sortiert.

Die Informationen aus dem Theorie-Baustein werden bei Bedarf ergänzt.

Theorie-Baustein: Organisation eines Erzählcafés

In der offenen Altenarbeit ist das biografische Arbeiten in Form von Erzählcafés bisher am weitesten verbreitet. Der Zweck eines Erzählcafés liegt im Wesentlichen in der Ermutigung zum Erzählen und der Anregung zur Erinnerung. Als Formen gibt es das Erzählcafé, die Erzählwerkstatt und den Klönabend.

Eine anschließende Verwertung der Erzählungen ist nicht notwendig! Das Erzählen um des Erzählens willen erfüllt den Zweck des Erzählcafés voll und ganz.

Wünscht die Gruppe jedoch eine Verwertung, so stehen unterschiedliche Medien zur Auswahl. Relativ einfach und ohne großen Aufwand lassen sich die Erzählungen verschriftlichen und in einem Heft oder Buch und in Lesungen einer breiten Öffentlichkeit vorstellen. Ausstellungen oder eine Theateraufführung (Erinnerungstheater, Altentheater) sind schon etwas aufwendiger in der Umsetzung, aber als weiterführende Projekte sicherlich reizvoll.

Auch das Internet bietet sich als Plattform für die Lebensgeschichten in Form einer Homepage an. Im Projekt „Senioren ins Netz“ hat sich genau dieser Lebensweltbezug als hilfreich erwiesen, um auch ältere Menschen ohne Interneterfahrung mit den Neuen Medien vertraut zu machen.

Tipps und Rahmen (Setting) für ein Erzählcafé

Vertrauen und Sicherheit für die Teilnehmenden entsteht in einer gemütlichen Atmosphäre – in einer kleinen geschlossenen Gruppe – mit regelmäßigen Treffen. Beim Erzählen tauchen immer wieder belastende Erinnerungen auf, d. h. die Teilnehmenden und der Trainer müssen sich darauf einstellen, dass Gefühlsausbrüche auftreten können. Eine Verarbeitung geschieht durch Reden, daher ist eine Atmosphäre zum „es rauslassen können“ wichtig. Auch Erzählhemmungen treten manchmal aus Angst vor Sanktionen oder einer Bloßstellung auf. Hier ist die Vereinbarung von Gesprächsregeln hilfreich (siehe auch Modul 2: Gesprächshilfen

nach TZI). Bei einem abschließenden Feedback durch die Gruppe ist darauf zu achten, dass keine Bewertung oder Kritisierung des Erzählten erfolgt.

Bei den einzelnen Erzählbeiträgen sollte der Trainer die Teilnehmenden behutsam dahin lenken, dass sie möglichst konkret und anschaulich erzählen. Details, Beispiele und Bilder regen die Vorstellungskraft des Erzählenden und der Zuhörenden an.

Manchmal kommt es vor, dass alle durcheinander reden, hier müssen „Gesprächsregeln“ konkret abgesprochen werden.

Ein Symbol für den Erzählenden (ein besonderer Sitz, „Rede“-Holz, Muschel, Stein, Mikrofon) kann die Reihenfolge der Beiträge strukturieren. Nur wer den Gegenstand in der Hand hält, hat „Rederecht“ solange, bis er ihn weitergibt.

Bei Vielredenden helfen klare Zeitabsprachen, damit alle Tln die Möglichkeit zum Erzählen bekommen. Das Aufstellen eines Weckers kann das Einhalten der Zeitspanne unterstützen.

Neben dem Initiieren und Begleiten der Gruppe liegen die Aufgaben für die Leitung von Erzählcafés in der Strukturierung der Treffen, d. h. der Trainer sorgt für die organisatorischen Rahmenbedingungen (Raum, Verpflegung usw.), übernimmt die Gesprächsleitung der Treffen, trifft Vereinbarungen mit der Gruppe über die konkrete Arbeitsweise bzw. Gesprächsregeln und bietet Einstiegsimpulse an.

Methoden zur Anregung von Erinnerung und Lebensreflexion

(Auswahl abhängig vom Alter der Zielgruppe)

- Memory-Karten ⇒ Kärtchen
- Lebensgeschichte ist Zeitgeschichte ⇒ Zeitleiste: „Wo waren Sie als ...“
- Sprichwörter, Bilder, Märchen
- Erinnerungsreise
- Erinnerungskoffer/Nähkästchen: ⇒ Kinderspielzeug,
Haushaltsgegenstände,
Schulartikel usw.
- Musikalische Zeitreise: ⇒ Kinderlieder (bei Dementen),
alte Schlager und Hits der letzten
60 Jahre
- Stichwörter: ⇒ *Bohnenkaffee, Wäscheklammer,
Kofferradio, Nierentisch, Petticoat,
Eisdiele, Musikbox, Adenauer,
Gastarbeiter, Wirtschaftswunder,
Erste Zigarette ...*

Beispiel Zeitleiste: „Wo waren Sie als ...?“

1918	Ende des Ersten Weltkrieges
1929	„Schwarzer Freitag“
1933	Hitler kommt an die Macht
1936	Olympische Spiele in Berlin
1939-45	Zweiter Weltkrieg
ab 1945	Flucht, Vertreibung, Gefangenschaft
1948-49	Berliner Blockade
1954	„Das Wunder von Bern“
1957	Contergan-Skandal
1961	Erster Mensch im All
1963	„Das Wunder von Lengede“
1963	Beginn der „Beatlemania“
1963	Kennedy wird ermordet
1968	Prager Frühling
1969	Erster Mensch auf dem Mond
1972	Olympische Spiele in München
1973	Ölkrise
1977	„Deutscher Herbst“
1986	Reaktorkatastrophe von Tschernobyl
1989	Fall der Berliner Mauer
1995	Christo verhüllt den Berliner Reichstag
2001	11. September
2002	Euromünzen und -scheine werden eingeführt

Beispiel Memory-Karten

Welche Zeiten der Not musste ich durchmachen?

Wie war mein erster Kuss?

Was habe ich als Kind gerne gespielt?

Welches war meine erste Schallplatte?

Welches war mein liebstes Schulfach?

Meine erste Zigarette

Wie war der Tag meiner Kommunion/Konfirmation?

Biografisches Interview

Das Wichtigste bei biografischer Arbeit ist Behutsamkeit, Einfühlungsvermögen und die Fähigkeit zuzuhören. Es gibt keinen Redezwang, alle Mitteilungen geschehen aus eigenem Antrieb.

Während jemand erzählt, geht die Aufmerksamkeit der Zuhörenden gleichzeitig in verschiedene Richtungen:

- Was nehme ich an dir wahr, während du sprichst?
(Körperhaltung, Sprache: Wortwahl, Tonfall, Schnelligkeit, Lautstärke)
- Was löst es in mir aus, wie „verstehe“ ich dich?
- Wie geht es mir mit dem, was du erzählst? Woher kenne ich dieses Gefühl?
- Was fällt mir zu deiner Erzählung ein?

Während des Erzählens bleiben alle auf der Ebene des subjektiven Erlebens, allgemeine Diskussionen über die „Richtigkeit“ der Erzählung sind abubrechen.

Mit den folgenden Übungen lässt sich die Wichtigkeit des Zuhörens verdeutlichen bzw. einüben.

Partnerübung: Hören

Dauer: 10 Minuten

Ziel:

- erkennen, dass Kommunikation mehr beinhaltet als Hören.
- Die verbale Botschaft löst bei den Zuhörenden Bildern aus, die nicht unbedingt mit der Wirklichkeit übereinstimmen.

Material: Landschaftspostkarten

Beide Partner sitzen Rücken an Rücken, so dass alle Sinne außer des Hörsinns, ausgeschaltet sind. Partner A ist der Zuhörer.

Partner B erhält eine Postkarte und beschreibt A den Inhalt des Bildes. (3 Min.)
Partner A kann das Bild nun ansehen und sagen, ob sein „inneres“ Bild mit der Realität übereinstimmt.

Nun werden die Rollen getauscht und A erhält ein neues Bild, das er seinem Partner beschreibt. (3 Min.)

Kurze Auswertung im Plenum/Blitzlicht

Partnerübung: Erzählen und Zuhören

Dauer: ca. 30 Minuten

Je zwei TN bilden ein Paar. Sie erhalten das Arbeitsblatt: „Zuhörerrolle und Sprecherrolle“.

Partner A beginnt mit einem Thema seiner Wahl unter Berücksichtigung der direkten Form der Mitteilung.

Partner B unterstützt die Erzählung durch positives Eingehen und Rückmeldungen an den Partner. (15 Min.)

Rollentausch, Partner B beginnt mit seinem Thema. (15 Min.)

Auswertung zwischen den Partnern: Wie ist es mir in der jeweiligen Rolle ergangen?

Fertigkeiten der Zuhörerrolle **Kennzeichen für positives Eingehen und Rückmeldung**

Aufnehmendes Zuhören

Zeigen Sie dem Sprecher nonverbal, dass Sie ihm zuhören und Interesse an seinen Äußerungen haben. Dies kann z. B. durch unterstützende Gesten wie Nicken oder kurze Einwüfe wie „hm“, „aha“ geschehen. Wichtig ist neben dem Blickkontakt auch eine dem Partner zugewandte Körperhaltung. Ermutigungen, doch weiterzusprechen: „Ich würde gerne mehr darüber hören“, bestärken den Partner in seinem Erzählen.

Zusammenfassen

Melden Sie die wesentlichen Äußerungen des Sprechers möglichst in eigenen Worten zurück, um deutlich zu machen, dass Sie ihn verstanden haben. Fällt es Ihnen schwer, die Äußerungen in eigene Worte zu kleiden, so können Sie das Gesagte wortwörtlich wiederholen.

Offene Fragen

Haben Sie im Verlauf des Gesprächs den Eindruck, dass der Sprecher seine Gefühle und Wünsche nur indirekt äußert, und Sie nicht ganz sicher sind, was der Sprecher empfindet, fragen Sie gezielt danach. Hier ist zu beachten, dass keine Urteile abgegeben, sondern nur Deutungen angeboten werden, z.B. „Warst du denn unsicher?“ und nicht: „Das liegt an deiner Unsicherheit, nicht wahr!?“ Im ersten Fall kann der Sprecher zustimmen oder ablehnen, also richtig stellen, im zweiten Fall muss er sich verteidigen.

Lob für das Gesprächsverhalten

Loben Sie den Sprecher für offene und verständliche Äußerungen, damit dieser sich ermutigt fühlt (z. B.: „Das freut mich, dass du mir das so bildlich erzählst.“)

Rückmeldung des ausgelösten Gefühls

Es gibt Situationen, in denen die Erzählungen positive und negative Gefühle bei Ihnen auslösen. Es ist hilfreich, diese Gefühle direkt zurückzumelden.

Fertigkeiten der Sprecherrolle **Kennzeichen für eine direkte Form der Mitteilung**

Ich-Gebrauch

Sprechen Sie von Ihren eigenen Gedanken und Gefühlen. Kennzeichen dafür ist der Ich-Gebrauch. Alle Aussagen werden dadurch persönlicher. Äußerungen, die nur auf andere gerichtet sind (Du-Sätze), sind meist Zuschreibungen, die Auslöser für Rechtfertigungen sind.

Konkrete Situation ansprechen

Erzählen Sie von konkreten Situationen, so dass Verallgemeinerungen (man, alle, immer, nie) vermieden werden. Dadurch werden Aussagen anschaulicher.

Vorlesen

Dauer: 5 – 10 Min.
Material: thematisch passender Text

Der nachfolgende Text wird vorgelesen. Er bietet sich durch seine Bildhaftigkeit für den Abschluss an. Es ist auch möglich, ihn an den Anfang dieser thematischen Einheit zu stellen.

Tipp: Sammeln Sie Geschichten und Texte und legen Sie sich einen Fundus an, aus dem Sie schöpfen können.

Zuhören

Was die kleine Momo konnte wie kein anderer, das war Zuhören. Das ist doch nichts Besonderes, wird nun vielleicht mancher Leser sagen, zuhören kann doch jeder.

Aber das ist ein Irrtum. Wirklich zuhören können nur ganz wenige Menschen. Und so wie Momo sich aufs Zuhören verstand, war es ganz und gar einmalig. Momo konnte so zuhören, dass dummen Leuten plötzlich sehr gescheite Gedanken kamen. Nicht etwa, weil sie etwas sagte oder fragte, was den anderen auf solche Gedanken brachte, nein, sie saß nur da und hörte einfach zu, mit aller Aufmerksamkeit und aller Anteilnahme. Dabei schaute sie den anderen mit ihren großen, dunklen Augen an, und der Betreffende fühlte, wie in ihm auf einmal Gedanken auftauchten, von denen er nie geahnt hatte, dass sie in ihm steckten. Sie konnte so zuhören, dass ratlose oder unentschlossene Leute auf einmal ganz genau wussten, was sie wollten. Oder dass Schüchterne sich plötzlich frei und mutig fühlten. Oder dass Unglückliche und Bedrückte zuversichtlich und froh wurden. Und wenn jemand meinte, sein Leben sei ganz verfehlt und bedeutungslos und er selbst nur irgendeiner unter Millionen, einer, auf den es überhaupt nicht ankommt, und er ebenso schnell ersetzt werden kann wie ein kaputter Topf – und er ging hin und erzählte alles das der kleinen Momo, dann wurde ihm, noch während er redete, auf geheimnisvolle Weise klar, dass er sich gründlich irrte, dass es ihn, genauso wie er war, unter allen Menschen nur ein einziges Mal gab und dass er deshalb auf seine besondere Weise für die Welt wichtig war. So konnte Momo zuhören!

(aus Michael Ende: »Momo« Stuttgart 1973)

3-Ecken-Feedback (Anleitung siehe Modul 1)

Beispiel für einen Projekteinstieg mit Interneteinsatz

Das Internet bietet vielfältige Möglichkeiten, die für die Biografiearbeit genutzt werden können. Das folgende Beispiel eignet sich ebenso für ein einmaliges Treffen wie auch als Auftaktveranstaltung für ein Projekt.

Der Ort meiner Sehnsucht ...: Virtuelle Spaziergänge

Biografisches Arbeiten braucht Orte und Verortung, die nicht nur symbolisch sind. Orte stehen meistens für Beheimatung oder Ablehnung der Heimat. Sie können die Zukunft (Wie wird es mir im Park des Altenheims ergehen?) oder eine Vergangenheit, die nie war (Wohin wäre ich gerne in Urlaub gefahren?) schildern.

Die unterschiedlichen Wohnorte, die ein Mensch im Laufe seines Lebens erlebt, prägen manchmal mehr als verwandtschaftliche Beziehungen. Jeder Umzug ist eine Trennung, die schmerzlich erfahren wird oder auch tiefe Narben hinterlässt. Die Beschäftigung mit der Wohnbiografie kann dazu führen, den eigenen Lebensraum, die eigene Wohnung um- oder neu zu gestalten. Wehmütige Wohnenerfahrungen können umgewandelt werden in neue Perspektiven. Das kann auch z. B. im Zimmer des Altenheims gelingen.

Durch das Internet wird es möglich, viele Orte virtuell zu besuchen. Manchmal ist dort auch eine Webcam installiert, so dass die TIn einen lebendigen Eindruck des Ortes bekommen können.

Der Ablauf einer Einstiegsveranstaltung könnte so aussehen:

Mit einer **Fantasiereise in die Vergangenheit** werden die TIn eingestimmt (Anleitung Modul 3, S. 44).

Um die geweckten Erinnerungen festzuhalten, wird eine **Lebenskurve** oder ein **Lebensweg** gestaltet. Bei dem Auswertungsgespräch liegt der Schwerpunkt auf die unterschiedlichen Lebensorte der TIn.

Mit Hilfe des Internets gibt es nun verschiedene Möglichkeiten, an den Themen der TIn weiterzuarbeiten:

- **Wohnbiografien erstellen** und **Kontakte** zu ehemaligen Nachbarn über das Internet herstellen
- **Stadtinformationen** werden über Suchmaschinen oder gezielten Internet-Adressen gesucht, (z. B. www.stadtplan.de, www.berlin.de)

Haben die TIn den Wunsch, daraus ein längerfristiges Projekt zu entwickeln, können die recherchierten Informationen in einer Homepage veröffentlicht werden.

Für die Arbeit am Computer brauchen die TIn **Grundkenntnisse im Umgang mit PC, Maus und Tastatur**.

Die Methode der Lebenskurve wurde bereits auf Seite 46 beschrieben. Eine weitere Gestaltungsmöglichkeit ist der Lebensweg. Er bietet den Teilnehmenden Gelegenheit, ihre Erinnerungen bildlich festzuhalten und über das Gemalte mit anderen ins Gespräch zu kommen.

Biografiearbeit: Mein Lebensweg

Dauer: ca. 30 Min.

Ziel:

- biografische Selbstreflexion,
- die bildliche Darstellung der für die Lebensgeschichte wichtigen Ereignisse, Erlebnisse, Personen, Freuden und Leiden, Hoffnungen und Enttäuschungen ermöglichen ein Stück Wiederaneignung der persönlichen Geschichte.

Material: Blätter, Stifte, Musik

1. Schritt: jeder TIn zeichnet für sich auf einem Blatt mit Stiften seinen Lebensweg mit allen Verzweigungen und Sackgassen. Dazu läuft ruhige Hintergrundmusik.

2. Schritt: In der Gesamtgruppe stellt jeder sein Bild den anderen vor. Während der Vorstellung dürfen die anderen TIn lediglich Verständnisfragen stellen. Der Lebensweg des Einzelnen wird nicht diskutiert.

Bei Interesse der Teilnehmenden wird die computergestützte Ahnenforschung vorgestellt. Für diese Einheit ist etwas Vorarbeit zu leisten, z. B. einen digitalen Stammbaum anlegen oder aus dem Internet herunterladen. Bei der Demonstration werden ein Computer/Laptop und ein Beamer benötigt. Als Demo-Material eignet sich auch das Muster eines Personenstammblasses.

Ideensammlung: Familiendaten sammeln

Dauer: 10 Minuten
Material: Wandzeitung, Stifte

Die TIn verfügen oftmals bereits über Kenntnisse, wie Daten gesammelt werden können. Daher werden zunächst die Ideen zusammengetragen und nach Bedarf aus dem Theorie-Baustein ergänzt.

Theorie-Baustein: Anleitung zur Ahnenforschung (Genealogie)

Bei der Ahnenforschung geht es um das Sammeln von Fakten, Geschichten und Anekdoten. Wer Ahnenforschung betreibt, möchte Antwort auf die Fragen: Mit wem bin ich verwandt? Wo komme ich her?

Daher steht das Sammeln von Familiendaten am Anfang jeder Forschung:

- Wann lebten die Großeltern, Urgroßeltern, Urgroßeltern?
- Wo lebten sie? Wann und warum sind sie umgezogen?
- Welchen Beruf hatten sie? Wie viele Kinder hatten sie?
- Hatten sie öffentliche Ämter, besondere Verdienste, künstlerische Veranlagungen?
- Gibt es besondere Anekdoten aus ihrem Leben?

Als wichtige Daten gelten darüber hinaus

- (sämtliche) Vor- und Nachnamen (auch Geburtsnamen),
- Geburtsdatum und Ort,
- Namen des Partners, Heiratsdatum und Ort,
- Namen der Kinder,
- Beruf,
- Todesdatum und Ort des Begräbnisses.

Die benötigten Daten können aus unterschiedlichen Quellen bezogen werden. Aus der eigenen Erinnerung und durch die Befragung von Verwandten lassen sich Familiengeschichten rekonstruieren. Familienalben, Gemälde, Wohnhäuser, Inschriften auf Grabsteinen und Urnen sind weitere private Quellen für Informationen. Allerdings können hierbei Erinnerungslücken und Klatschgeschichten die Objektivität der Bestandsaufnahmen beeinträchtigen.

Aus offiziellen Quellen wie Familienbücher, Stammbücher, Einwohnermeldeamt, Kirchenbücher, Zeitungen und Chroniken lassen sich objektive Informationen gewinnen. Auf den Standesämtern werden seit 1876 Familiendaten gesammelt. In

linksrheinischen Standesämtern gibt es aufgrund der Ersten Französischen Republik seit 1800 Aufzeichnungen zur Bevölkerung.

Über das Internet hat man zahlreiche Möglichkeiten, mit Archiven, Institutionen, anderen Forschern, Arbeitsgemeinschaften und Vereinen für Familienkunde, Familiengeschichte, Familienforschung, Genealogie und genealogische Gesellschaften in Kontakt zu treten.

Wer wenig Zeit für die eigene Recherche zur Verfügung hat, kann einen professionellen Familienforscher beauftragen. Allerdings sind diese Dienste nicht kostenfrei.

Für die organisierte Sammlung der Daten gibt es zahlreiche Hilfsmittel. Dazu zählen Personenstammbaum, Stammlinie, Ahnenliste, Ahnentafel, Stammbaum. Es ist hilfreich, wenn einige dieser Materialien als Anschauungsmaterial zur Verfügung stehen.

Bei der Familienrecherche können einige Schwierigkeiten auftreten. Dazu gehören z. B. die französische Sprache (in den früher französisch besetzten Gebieten), unterschiedliche Kalendarien, lateinische Begriffe oder die deutsche Schreibschrift.

Vielleicht gibt es in der Gruppe Teilnehmende, die Kenntnisse in diesen Bereichen haben. Dann lässt sich eine gegenseitige Unterstützung organisieren. Weitere Hilfsmittel finden sich im Internet oder in Büchern.

Kurzübersicht über den Ablauf der Fortbildungsveranstaltung

Inhalt und Methode	Zielgruppe	Arbeitsmaterial	Dauer
Stehcafé 30 Min.			
Begrüßung	Plenum	Programm-Plakat	ca. 5 Min.
Blitzlicht:	Plenum	kein	ca. 10 Min.
Fantasiereise in meine Vergangenheit	Plenum	Text	ca. 10 Min.
Lebenskurve	Einzelarbeit	DIN A3-Blätter Stifte oder Wachskreiden	50 Min.
Auswertung	in 4er-Gruppen	Kreppklebeband, zum Aufhängen der Bilder	20 Min.
Theorie-Baustein Biografiearbeit	Plenum	vorbereitete Wandzeitung	ca. 10 Min.
Pause 10 Min.			
Kartenabfrage Erzählcafé	Plenum	Stellwand, Karten, Stifte, Pinnadeln	10 Min.
Theorie-Baustein Organisation eines Erzählcafés	Plenum	vorbereitete Wandzeitung	15 Min.
Partnerübung Hören	Zweiergruppen	Landschaftspostkarten	20 Min.
Partnerübung Erzählen und Zuhören	Zweiergruppen	Arbeitsblätter „Zuhörer- und Sprecherrolle“	30 Min.
Text: Zuhören	Plenum	Text	5 Min.
3-Ecken-Feedback Meine Lernerfahrungen	Plenum	3 Plakate, Stifte, Musik	20 Min.

Weiterführende Literatur

Ruhe, Gans Georg: Methoden der Biografiearbeit. Lebensgeschichte und Lebensbilanz in Therapie, Altenhilfe und Erwachsenenbildung. Weinheim 1998

Gudjons, Herbert; Pieper, Marianne; Wagener, Birgit: Auf meinen Spuren. Das Entdecken der eigenen Lebensgeschichte. 5. Aufl., Hamburg 1999

Zacker, Christina: Anleitung zur Ahnenforschung. Familienchronik & Familienwappen. Augsburg 2003

Linktipps

Spurensuche Aldenhoven

www.aldenhoven.de/spurensuche/

Senioren ins Netz

www.juelich.de/senioreninsnetz/

Familienforschung per Computer

Organisation (Ahnenforschungs-Software + GEDCOM-Dateien)

Recherche & Kontaktaufnahme per Internet

Suchmaschinen (Verwandte ausfindig machen)

telefonbuch.de (Verwandte ausfindig machen, Kontakt aufnehmen, Austausch)

www.daubnet.com

Software „Ages“ zur Verwaltung des Familienstammbaumes (Registrierung 35,- €)

gedbas.genealogy.net

GedBas ist eine Datenbank mit genealogischen Daten: Jeder Familienforscher kann seine Forschungsergebnisse beitragen, jeder kann die Datenbank abfragen. Die Dateien müssen im Gedcom-Format vorliegen. Gedcom ist ein Dateiformat, das dazu dient, Daten zwischen verschiedenen Genealogie-Programmen auszutauschen. Gedcom-Dateien können auch mit Texteditoren angesehen werden.

www.ahnenforschung.net

Umfangreiches Ahnenforschungs-Portal

www.uni-saarland.de/~m.hahn/slp2000.htm

Sütterlin-Lern-Programm