

Helga Grubitzsch

Kreative Biografiearbeit und weibliche Lebenszusammenhänge Vortrag für den DAB, 17.03.08

Einige von Ihnen/euch kennen mich noch aus meiner Zeit als Hochschullehrerin an der Universität Bremen. Damals, in den siebziger Jahren, begann ich – begeistert von der Aufbruchsstimmung in Gesellschaft und Universität – als Assistenzprofessorin für französische Literaturwissenschaft. Es dauerte nicht lange, bis ich mich der Literatur und Geschichte von Frauen zuwandte, ein Thema, das mich bis zum Ende meiner Berufstätigkeit begleitete. Ich hätte nie gedacht, mit diesem Forschungsfeld Karriere machen zu können, doch 1988 erhielt ich einen Ruf von der Universität Paderborn auf einen Lehrstuhl für Vergleichende Literaturwissenschaft mit dem Schwerpunkt „literaturwissenschaftliche Frauenforschung“. Ich konnte sogar meine Stellenbeschreibung aushandeln. Sie hieß: Literatur und Geschichte von Frauen.

Als ich mich vor knapp fünf Jahren von der Universität verabschiedete, wusste ich nur eines: ich wollte „irgendwie“ weiter Seminare anbieten. Aber zunächst kam es anders. Ich brauchte Zeit, um den Abschied von einer gesicherten Berufstätigkeit zu verarbeiten und mir Lebenswünsche zu erfüllen, die ich vorher zurückgestellt hatte. Ich brauchte Zeit, Kontakte zu intensivieren und neu zu knüpfen, Zeit zum Wandern und zum Reisen, Zeit um auszuspannen und zu lesen, Zeit für ehrenamtliche Tätigkeiten. Auf einer längeren Reise, an einem tropischen Bilderbuch-Strand, traf mich plötzlich die Erkenntnis: Ich möchte wieder etwas tun, um mich nützlich zu machen, ich wünsche mir ein Projekt, mit dem ich mich identifiziere und in dem ich das weitergeben kann, was noch zum Ausdruck drängt und vielleicht für andere von Nutzen sein kann.

Damit war der Samen für einen inneren Prozess gelegt, der bald in der Realität Früchte trug. Ich begann über meine Ideen mit FreundInnen zu sprechen und mir Rat zu holen. Eines Morgens wachte ich auf und schrieb in mein Tagebuch: Kreative Biografiearbeit – „das ist genau das, was ich tun möchte, da geht mir das Herz auf. Alles, was ich bisher gemacht habe, ist in diesem Ansatz integriert: meine Arbeit zu weiblichen Biografien, die Bioenergetik, die Märchenforschung, Poesie- und Bibliothherapie, kreatives Schreiben, mündliches Erzählen, biografische Interviews... Ich bin begeistert!“

Von der ersten Begeisterung bis zur Verwirklichung des Projekts war noch ein langer Weg. Ich hatte viel Neues zu lernen. Das begann bei der Ausgestaltung eines Seminarraums, ging weiter mit dem Nachdenken über ein Programm und der Entwicklung einer Broschüre bis hin zu der Eröffnung im Juni letzten Jahres. Ich habe mich gefreut, dass meine Angebote angenommen wurden. Ich hatte so viel gehört von den Schwierigkeiten der Weiterbildung und konnte auch selber feststellen, dass es in Bremen an Angeboten zum kreativen Schreiben nicht mangelt. Aber offensichtlich haben die Teilnehmerinnen – es waren bisher wirklich nur Frauen, obwohl ich die Kurse und Seminare nicht nur für Frauen ausschreibe – sofort verstanden, dass es in der kreativen Biografiearbeit um mehr geht als um Schreibkurse.

Um dieses „Mehr“ besser zu fassen, möchte ich zunächst beschreiben, welche Anregungen ich aus unterschiedlichen Bereichen von Wissenschaft, Beratung, Therapie und kreativer Praxis erhalten und in meine Arbeit integriert habe. Ich beginne bei meinen Anfängen, bei der Literaturwissenschaft.

Einer meiner Schwerpunkte in Forschung und Lehre waren Biografien und Autobiografien von Frauen. Besonders interessierten mich Frauen, die sich nicht in gesellschaftliche Normen von Weiblichkeit eingefügt und ihren eigenen Weg gesucht hatten – Frauen, die im Kampf gegen vorgegebene Geschlechterhierarchien gescheitert waren und/oder sich Freiräume erobert hatten. Mein Interesse an ihrem Werdegang war durch meinen eigenen Lebensweg bedingt. Ich kannte die Sehnsucht, aus einengenden Strukturen auszubrechen, und ich identifizierte mich mit dem Wunsch nach gesellschaftlicher Veränderung. Die lebensgeschichtliche Arbeit blieb bei aller wissenschaftlichen Fundierung für mich immer auch ein Dialog mit einer Frau, die ein Leben gelebt hatte, das in seiner Andersartigkeit gewürdigt werden wollte. Es war mir fremd und konnte mir doch gleichzeitig als Spiegel dienen. Trotz des historischen Abstands fanden Begegnungen statt, die mir bewusst machten, wie kostbar und bereichernd die Beschäftigung mit dem Leben eines Menschen ist.

Jede Biografie ist mehr als ein Zeugnis individuellen Lebens. Sie ist in gesellschaftlichen, kulturellen und familiären Kontexten verortet. Ökonomische und ökologische Verhältnisse, Geschlechts- und Schichtzugehörigkeit, Zeitgeschichte, Wohn- und Arbeitsbedingungen, Religion, herrschende Vorstellungen und Verhaltensnormen, Familienstrukturen, Rituale und Feste bedingen und durchziehen ein Leben, dessen Einzigartigkeit ohne das Wissen um das Allgemeine nicht verständlich wird. Lebensmöglichkeiten von Frauen sahen z.B. im 18./19. Jahrhundert ganz anders aus als die von Männern, und die Frauen der Aristokratie lebten wiederum anders als die Frauen des Bürgertums oder der bäuerlichen Schichten. Die Zugehörigkeit zu verschiedenen Geschlechtern bringt unterschiedliche Lern- und Lebenserfahrungen mit sich, die ihrerseits wiederum die Wahrnehmung strukturieren. Autobiografien von Frauen bringen weibliche Erfahrungen in unterschiedlichen Formen zur Sprache.

Weibliche Lebenszusammenhänge entfalten sich in einem komplizierten System von individuellen Erfahrungen und normativen Geschlechterordnungen. Gender – das kulturelle Geschlecht – ist keine historisch festgelegte Größe, sondern in Bewegung, heute mehr denn je. Aber auch in der Vergangenheit wurden Geschlechterordnungen und -wahrnehmungen immer wieder neu definiert, individuell in der Art, wie die Geschlechtszugehörigkeit zum Ausdruck gebracht wurde – durch Denken, Reden, Schreiben, Bewegung, Kleidung, Verhalten im Alltag – , kollektiv durch Akzeptanz von oder Widerstand gegen Geschlechterhierarchien, wie sie sich z.B. in der Arbeitsteilung, der Familie, im Lohngefüge, in Gesetzen oder in Erziehung und Ausbildung ausdrücken. Frauen respektierten alltägliche Geschlechterordnungen und Differenzen oder verweigerten sich diesen Zuordnungen. Sie reproduzierten oder brachen Normen, sie unternahmen Grenzgänge und erschlossen Neues. Die Grenzen von Gender sind und waren nicht fixiert, sie werden und wurden ständig bestätigt, zurückgenommen, erweitert oder neu verhandelt – auch wenn der Raum für Frauen in manchen historischen Situationen eng wurde.

Keine Autobiografie entsteht im luftleeren Raum. Es gibt die unterschiedlichsten Gründe, äußeren Anlässe und psychischen Motive, die Menschen zur Abfassung ihrer Lebensgeschichte veranlassen. Diese Voraussetzungen lenken auch die Wahrnehmung der vergangenen Ereignisse und deren Bewertung. Die Autobiografie der Théroigne de Méricourt, einer französischen Revolutionärin, wurde z.B. unter dem Druck ihres Untersuchungsrichters verfasst, der die Gefangene in Kufstein im Auftrag der österreichischen Regierung über die französische Revolution aushorchen sollte. Manche Autobiografien dienen der Selbstdarstellung in der Öffentlichkeit, der Rechtfertigung, oder der Selbstvergewisserung. Manche, und das erlebe ich oft bei Frauen, wollen ihrer Familie die Geschichte ihres Lebens hinterlassen oder schreiben auf Wunsch der Kinder. Die Entstehungsbedingungen eines

Textes und die Motive ihrer VerfasserInnen gehören mit in den Prozess der Auseinandersetzung mit einer Autobiografie oder autobiografischen Aufzeichnungen.

Weiterhin haben mich meine Forschungen gelehrt, dass eine Lebensgeschichte immer mehr ist als die sprachliche Äußerung. Auch das nicht Gesagte ist relevant. In der Spannung vom Wort zum Wort, im „Nichtwort“, wie Hilde Domin sagt,¹ können Welten verborgen sein, deren Entschlüsselung Empathie, Behutsamkeit und Respekt voraussetzt und – wenn es sich um ein lebendiges Gegenüber handelt – das Einverständnis und die Bereitschaft, sich auf eine gemeinsame Reise einzulassen.

Die „Wahrheit“ eines autobiografischen Textes kann immer nur subjektiv sein, gebunden an die Deutungszusammenhänge, in denen ein Mensch sein Leben zu dem Zeitpunkt des Verfassens der Autobiografie sieht, abhängig von seiner Erinnerung und der subjektiv unterschiedlich ordnenden, verdrängenden und auslassenden Tätigkeit des Gedächtnisses. Diese Wahrheit ist die Wahrheit des Subjekts zu einer gegebenen Zeit, die nicht den Wahrnehmungen anderer Menschen, überprüfbaren Fakten oder der Einschätzung derselben Person in einer anderen Lebensphase entsprechen muss. Joachim Fest betonte 2006 in einer Nachbemerkung zu seiner Autobiografie:

*Was das Gedächtnis bewahrt, ist strenggenommen nie, was sich einmal ereignet hat. Die Vergangenheit ist stets ein imaginäres Museum. Man zeichnet im nachhinein nicht etwa auf, was man erlebt hat, sondern was die Zeit, die wachsende perspektivische Verschiebung sowie der eigene Formwille im Chaos halbverschütteter Erlebnisse daraus gemacht hat.*²

Als Forscherin oder Kursleiterin bringe ich ebenfalls meine subjektiven Lebenserfahrungen und Deutungsansätze mit ins Spiel, geprägt von den historischen und kulturellen Bedingungen meiner Lebenszeit und meiner eigenen Geschlechtlichkeit. Der französische Psychoanalytiker Devereux spricht in seinem Buch „Angst und Methode in den Verhaltenswissenschaften“ vom einem kulturellen und „geschlechtsgebundenen Selbst-Modell“.³ Das eigene Selbst-Modell zu erkennen ist aus meiner Sicht eine wichtige Voraussetzung für eine differenzierte Wahrnehmung autobiografischer Texte anderer Menschen und für das Verfassen einer Biografie. Zwischen dem Selbst-Modell einer Wissenschaftlerin des 21. Jahrhunderts und der Autobiografie einer Revolutionärin des 18. Jahrhunderts steht deutlich eine historische Distanz, die sich aus meiner Sicht nur durch einen bewussten Prozess der Annäherung ohne Vertuschung der Differenzen überbrücken lässt. Das erfordert Respekt vor den Lebensäußerungen und Lebensumständen anderer Menschen – ein Respekt, der auch im zwischenmenschlichen Kontakt von Seminar-Teilnehmerinnen wichtig ist.

Ein weiterer Schwerpunkt meiner universitären Arbeit war die vergleichende Märchen- und Mythenforschung. Schon meine Dissertation befasste sich mit motivgeschichtlichen Untersuchungen zur Mythologie. Bei den Seminaren, die ich in den 80er Jahren anbot, standen allerdings andere Themen im Vordergrund. Es ging vor allem um Frauengestalten im Märchen und ihre Deutungsmöglichkeiten. Märchen lassen sich auf unterschiedlichen Ebenen erschließen, historisch vergleichend, soziologisch, feministisch, psychoanalytisch, tiefenpsychologisch, literaturwissenschaftlich, religionsgeschichtlich oder auch spirituell. Je nach Deutungsansatz können unterschiedliche Erkenntnisse gewonnen werden. Die individuelle Rezeption von Märchen ist bei Erwachsenen vermutlich ebenso unterschiedlich wie die methodischen Herangehensweisen, je nachdem auf welche

¹ Domin, Hilde: Das Gedicht als Augenblick von Freiheit, Frankfurt 1999, S. 59.

² Fest, Joachim: Ich nicht. Erinnerungen an eine Kindheit und Jugend, Frankfurt/M. 2007, S. 366

³ Devereux, Georges: Angst und Methode in den Verhaltenswissenschaften, Frankfurt/M. 1984, S. 209

Erfahrungen, Vorkenntnisse, Überzeugungen und Seelenstimmungen sie treffen. Ich war damals schon davon überzeugt, dass Märchen tiefe Bereiche der Seele berühren und habe deshalb in den Seminaren auch Raum gegeben für die Wahrnehmung der persönlichen Resonanz, die in den ZuhörerInnen ein eigenes inneres Märchen entstehen lässt, das in der wissenschaftlichen Auseinandersetzung zu verschwinden droht, wenn es nicht bewusst gemacht wird.

Meine berufliche Laufbahn wurde 1992 durch eine schwere Erkrankung für mehr als fünf Jahre unterbrochen. Unbelastet von wissenschaftlicher Arbeit hatte ich Zeit, alles zu tun, was zu meiner Heilung beitragen konnte. Im Vordergrund stand zunächst die Behandlung meiner physischen Krankheit, aber bald stellte sich heraus, dass diese Aus-Zeit auch psychisch für mich zu einem Wendepunkt werden sollte. Um körperliche und emotionale Blockaden abzubauen, begann ich mit Bioenergetik- Kursen und gewann bald so viel Freude daran, dass ich eine vierjährige Ausbildung absolvierte. Ich lernte, dass lebensgeschichtliche Erfahrungen sich im Körper manifestieren. Emotionale Verletzungen oder Blockaden spiegeln sich in Muskelspannungen (oder Verspannungen), in Haltungen und in der Beweglichkeit. Auch wenn ich die bioenergetische Körperarbeit nicht als geeignetes Verfahren für die kreative Biografiearbeit ansehe, so hat sie mich doch angeregt, Bewegung und Stimme als kreative Medien zu integrieren.

Ende 1997 nahm ich meine Berufstätigkeit wieder auf. Nach der langen Krankheitsphase konnte ich nicht einfach dort weitermachen, wo ich meine Arbeit unterbrochen hatte. Zuviel Neues war in mein Leben gekommen, das nach neuen Ausdrucksformen verlangte. Ich befürchtete nicht mehr schreiben zu können. So begann ich ein Jahr später eine Ausbildung in Integrativer Poesie- und Bibliothherapie. Schon in der ersten Sitzung machte ich die Erfahrung, dass kreative Ressourcen immer da sind und bereit sind sich zu zeigen, sobald sie angeregt werden und ich mich auf sie einlasse.

Integrative Poesie- und Bibliothherapie ist nach Hilarion Petzold und Ilse Orth nicht nur „zur Behandlung seelischer und psychischer Erkrankungen und zur Bewältigung von Lebenskrisen“ gedacht, sondern sie ist auch „in der Selbsterfahrung der Persönlichkeit“, „zur Verbesserung von Lebensqualität“ und „für Prozesse der Kreativitätsförderung“ einsetzbar.⁴ In dem Gestalten eigener Texte und in der Begegnung mit Literatur kann die Heilkraft der Sprache erfahren werden. Es kommt zu einem tieferen Verstehen seiner selbst im Verhältnis zum Leben und zur Welt. Mit Hilfe von kreativen Medien kann der Entfremdung von den eigenen schöpferischen Fähigkeiten entgegengewirkt und die Sinnfrage neu gestellt werden.

Im Fritz-Perls-Institut habe ich auch methodisches Handwerkszeug für meine Seminar- und Beratungstätigkeit bekommen. Ich wurde mit Fantasiereisen bekannt gemacht und lernte, die Imagination zur Einstimmung in Schreibprozesse zu verwenden. Für die Begleitung von Gruppen und die Förderung von kreativen Prozessen erhielt ich mit dem tetradischen System von Petzold wichtige Anregungen. Danach dient die *Initialphase* dem Ankommen, Kennenlernen und der Vertrauensbildung („warm-up“) sowie der diagnostischen Exploration. In der *Aktions- und Produktionsphase* geht es um die kreative Gestaltung eines Lebensthemas. Es wird geschrieben, gemalt oder mit Ton gearbeitet. Die *Integrationsphase* bietet Raum, um das Gestaltete vorzustellen und zu besprechen. Das Teilen mit anderen erlaubt das Nacherleben und fördert eine Stabilisierung im gemeinsamen Prozess. Es ist möglich, an dieser Stelle auch die Resonanz in der Gruppe durch Sharing oder Feedback einzubeziehen.

⁴ Petzold, Hilarion; Orth, Ilse (Hg.): Poesie und Therapie. Über die Heilkraft der Sprache, Paderborn 1995, S. 58f.

Zum Schluss können in der *Neuorientierungsphase* weitere kreative Angebote gemacht werden, z.B. neue Texte zu schreiben, die einen anderen Blick auf Einstellungen und Verhaltensweisen erlauben und damit Veränderungen den Weg ebnen.

Ich habe von der poesie- und bibliothераpeutischen Ausbildung schon damals an der Universität viel für die Lehre profitiert. Ich wurde freier und hatte den Mut, kreative Medien in die Seminare einzubeziehen und den Studierenden mehr Raum für eigene Erfahrungen und kreative Experimente zu lassen. Ich begann mich neuen Themen wie mündlichem Erzählen, biografischen Interviews und kreativem Schreiben zuzuwenden und Veranstaltungen dazu anzubieten. Durch die Auswertung der entsprechenden wissenschaftlichen und didaktischen Literatur, vor allem im Bereich der Kreativitätsforschung, habe ich weitere methodische und praktische Hinweise bekommen, die ich für die Entwicklung der kreativen Biografiearbeit verwenden konnte: Schreib Anregungen, Ideen für Fantasiereisen, nützliche pädagogische und psychologische Erfahrungen und theoretische Ansätze. Dies alles hier darzustellen würde den Rahmen des Vortrags sprengen.

Ich möchte nur kurz auf Gabriele Rico eingehen, von der ich die Methode des „Clustering“ übernommen habe.⁵ Sie hat mich mit ihren Ausführungen zu den unterschiedlichen Funktionen der rechten und linken Gehirnhälfte und ihrer Bedeutung beim Schreiben überzeugt. Während die linke Hemisphäre weitgehend für das begriffliche Denken, Logik und Rationalität, für Kritik, Urteilen und Bewertung zuständig ist, steuert die rechte Hemisphäre das bildhafte Denken in ganzheitlichen Zusammenhängen. Hier sind Symbole, Intuition, Vorstellungskraft, Visionen und Gefühle angesiedelt. In der Schreibpraxis haben beide Seiten ihre Berechtigung. Um die heilende Kraft der Sprache in der Gestaltung zur Entfaltung zu bringen, bedarf es des Wechselspiels zwischen ganzheitlich-bildhaften und formal-ordnenden Denkprozessen. Da in unserer Gesellschaft in erster Linie das kritische rationale Denken gefördert und gefordert wird, erscheint es mir jedoch notwendig, in der Beratung und in Seminaren einen bewertungsfreien Raum und Übungen zur Stärkung der oft blockierten Fähigkeiten der rechten Gehirnhälfte anzubieten.

Kreatives Schreiben kann aus meiner Sicht dazu beitragen,

- Zugang zu den eigenen schöpferischen Quellen zu finden,
- Blockaden und überlebte Überzeugungen zu erkennen und aufzulösen,
- Freude am Selbsta Ausdruck zu entwickeln,
- mit Sprache schöpferisch umzugehen und neue Ausdrucksmöglichkeiten zu finden,
- die Wahrnehmung für innere Vorgänge zu sensibilisieren,
- Achtsamkeit für die Umwelt und Lebensprozesse zu fördern und
- Fantasie und Fähigkeiten zur kreativen Problemlösung zu entwickeln.

Um die kreative Biografiearbeit auf den Weg zu bringen, fehlten mir noch zwei Bausteine: Die Auseinandersetzung mit Biografiearbeit in der Praxis und die Beantwortung der Frage, wodurch Kreativität blockiert wird und wie die Blockaden zu lösen sind. Zunächst zur Biografiearbeit: Die meisten therapeutischen Verfahren arbeiten mit der Lebensgeschichte, auch wenn die Bedeutung der Vergangenheit und der Umgang mit ungelösten Konflikten und traumatischen Erfahrungen unterschiedlich gesehen werden. Biografiearbeit hat auch einen wichtigen Stellenwert in der Pädagogik und der Sozialarbeit. Anwendungsfelder sind u.a. die Erwachsenenbildung und Altenhilfe, Arbeit mit Kindern und Jugendlichen, mit geistig behinderten Menschen sowie mit chronisch psychisch Kranken und Drogenabhängigen.

⁵ Rico, Gabriele L.: Garantiert schreiben lernen. Sprachliche Kreativität methodisch entwickeln – ein Intensivkurs auf der Grundlage der modernen Gehirnforschung. Reinbek 1998.

Gudjons u.a. empfehlen „biographische Selbstreflexion“ ganz allgemein für pädagogische Arbeit und Selbsterfahrung.⁶ Gemeinsam ist diesen Ansätzen die Fokussierung auf das konkrete Individuum und seine Lebensgeschichte im Unterschied zu wissenschaftlichen Methoden der Biografieforschung in der Geschichte („Oral History“) und in den Sozial- und Erziehungswissenschaften, wo es in erster Linie um die Sammlung persönlicher Erfahrungen zur Rekonstruktion eines Gesamtbildes geht.

Die Vorstellungen von Biografiearbeit sind sehr unterschiedlich. Ich werde hier nur kurz auf zwei Ansätze eingehen, die meine Arbeit beeinflusst haben. Gudjons, Pieper und Wagener (1996) siedeln die „biographischen Selbstreflexion“ zwischen Psychoanalyse und sozialwissenschaftlicher Biografieforschung an. Lebensgeschichtliche Erfahrungen sollen ins Bewusstsein gerufen und überprüft werden, um die eigene Biografie mit ihren inhärenten Deutungsmustern zu verstehen und „Veränderungsmöglichkeiten“ und „Handlungsperspektiven“ (S. 35) zu entwickeln. Der Gegenwartsbezug der Biografiearbeit wird besonders betont. Als Medien nutzen Gudjons u.a. das Schreiben von Texten, die Arbeit mit Fotos und Poesiealben, Fantasiereisen und Körperarbeit.

Wais (2002) betont in der Biografiearbeit vor allem die Sinnfindung, die Suche nach dem „roten Faden“ im Leben der Menschen. Eine Biografie ist für ihn viel mehr als die äußeren Daten und Fakten. Sie hat einen „inneren Zusammenhang“, eine „Entwicklungsdynamik“, die als Gestaltungsprozess gedacht werden kann und in die Zukunft weist. Biografiearbeit kann dazu beitragen, Gewohntes loszulassen und Veränderungsmöglichkeiten zuzulassen. Sie unterstützt das Individuum in der Entwicklung von neuen, bisher ungelebten Lebensmöglichkeiten. Dies hat auch soziale Konsequenzen. Wo ein Mensch sich von Festlegungen und gewohnheitsbedingten Vorstellungen befreit, lernt er auch die Individualität seiner Mitmenschen anzuerkennen und sie aus seinen Konzepten und Erwartungen zu entlassen. Das wiederum gibt den Anderen Raum, ihre eigene Individualität zu leben.⁷

Die Befreiung von lebensbehindernden Gewohnheiten und Vorstellungen stellt ein Problem dar, wenn die Kreativität durch Suchtprozesse und zwanghafte Verhaltensweisen blockiert ist. Dank ihrer schöpferischen Ressourcen sind Menschen lebendig, frei in ihren Gedanken, Gefühlen und Handlungen und fähig, Neues zu schaffen und sich zu verändern. Während Süchte in Abhängigkeit, Außenorientierung und Passivität führen, strömt Kreativität aus einer inneren Quelle, sie ist aktivierend und befreiend und gehört zur menschlichen Lebendigkeit. „Nur aus der Kreativität heraus kann man die Verhältnisse ändern“, meinte Joseph Beuys. Und ich möchte hinzufügen: Nur aus der Kreativität heraus kann man sich selbst verändern. Um den Einschränkungen der Fähigkeit zur Selbst-Veränderung auf die Spur zu kommen, machte ich eine Zusatzausbildung als Suchtberaterin. Hier lernte ich nicht nur Suchtverhalten zu erkennen, sondern erhielt auch wertvolle Anregungen zum Umgang mit Blockaden, die ich in meine Arbeit integrieren konnte.

In der kreativen Biografiearbeit fließen diese unterschiedlichen Ströme meiner Berufs- und Lebensgeschichte zusammen. Ich verstehe unter Biografiearbeit die bewusste Beschäftigung mit der eigenen Lebensgeschichte, um Ressourcen, sinnstiftende Momente und Potenziale der Veränderung und des persönlichen Wachstums zu entdecken, zu verstehen und zu fördern. Um lebensgeschichtliche Narrationen im gegenwärtigen Bewusstsein lebendig werden zu lassen, verwende ich kreative Medien, vor allem Schreiben, Erzählen, Malen, Spielen, Imagination, Bewegung und Stimme. Kreativität betrachte ich als eine lebendige Quelle, die

⁶ Gudjons, Herbert; Pieper, Marianne; Wagener, Birgit: Auf meinen Spuren. Das Entdecken der eigenen Lebensgeschichte, Hamburg 1996

⁷ Wais, Mathias: Über den roten Faden im Lebenslauf der Menschen, Esslingen 2002.

Wahrnehmung, Denken und Handeln nährt und beweglich erhält. Sie kann durch festgefahrene Ansichten und Gewohnheiten oder durch Sucht und zwanghaftes Verhalten blockiert, aber nie zum Versiegen gebracht werden. Kreative Methoden können ganzheitliches Verstehen fördern und den Zugang zu Ressourcen öffnen, die für Wachstumsprozesse zur Verfügung stehen.

Kreative Biografiearbeit ist mit einem Kaleidoskop zu vergleichen. In einem Kaleidoskop bilden viele kleine Einzelteile ein buntes geordnetes Ganzes, das sich durch eine leichte Drehung zu einem neuen Bild zusammenfügt. Das Geheimnis liegt in der Spiegelung. So können sich auch die Daten und Fakten des Lebens, gespiegelt durch das gegenwärtige Bewusstsein, zu neuen Mustern ordnen. Kreative Biografiearbeit setzt an dieser Erkenntnis an. Sie bietet Möglichkeiten, mit dem eigenen schöpferischen Prozess in Kontakt zu treten und seine lebendige Kraft für Veränderungen nutzbar zu machen. Im Spiegel sich wandelnder Wahrnehmungen und Einsichten können biografische Blockaden gelöst und neue, produktive Lebensmuster entworfen werden.

Biografiearbeit geschieht in der Gegenwart. Die Vergangenheit meldet sich im gegenwärtigen Bewusstsein und Verhalten zu Wort. Hier liegt auch der Schlüssel für zukünftige Veränderungen. Wenn das Kaleidoskop gedreht wird, entstehen durch neue Spiegelungen neue Muster. Wenn altbekannte Lebenserinnerungen und –konzepte in einen anderen Deutungszusammenhang gestellt werden, verändert sich die Wahrnehmung. So können Blockaden und überlebte Überzeugungen aufgelöst, überraschende Lösungen für Probleme gefunden, neue Lebensperspektiven gewonnen und alte Themen in anderen Zusammenhängen gesehen werden.

Kreative Biografiearbeit ist prozess- und nicht ergebnisorientiert. Sie gibt Anregungen zur Selbstfindung und Selbstveränderung ohne vorzugeben, wie diese auszusehen haben. Jede Person gestaltet ihren Weg individuell entsprechend ihren Ausgangspunkten, ihrem kreativen Prozess und ihrer Bereitschaft und Fähigkeit, sich auf sich selbst und Ungewohntes einzulassen.

Ein solches Vorgehen setzt von allen Seiten Vertrauen in die innere Schöpferkraft voraus. Vertrauen ist nicht herzustellen und nicht zu steuern. Es kann wachsen und in seinem Wachstum durch vertrauensbildende Übungen und eine respektvolle Begleitung gefördert werden. Ich selbst vertraue auf die Kraft und Weisheit des schöpferischen Prozesses. In Texten oder Bildern können Hindernisse für die Weiterentwicklung ebenso aufscheinen wie neue Wege und Möglichkeiten, die der Verstand noch nicht kennt. Das Veränderungspotenzial ist in jedem und jeder bereits vorhanden und kann mit Hilfe von kreativen Medien von der betreffenden Person selbst aufgedeckt werden.

Kreative Biografiearbeit braucht einen bewertungsfreien Raum, in dem alles sein darf, was zur Sprache oder ins Bild gebracht wird. Die biografische „Wahrheit“ liegt im Erleben derer, die sie zum Ausdruck bringen, sie ist zeitgebunden und veränderbar. Es gibt in der kreativen Biografiearbeit kein „richtig“ oder „falsch“, kein „gut“ oder „schlecht“. Auf Seiten der Teilnehmerinnen kann es schwierig sein, sich selbst nicht zu bewerten – was oft Abwertung bedeutet – oder durch innere Leistungsanforderungen und Vergleiche mit anderen zu blockieren. In solchen Fällen schlage ich Übungen mit dem inneren Zensor oder der Kritikerin vor, die zu einem entspannteren Umgang mit den kreativen Angeboten führen können.

Auf meiner Seite als Beraterin oder Seminarleiterin beinhaltet Bewertungsfreiheit, den Prozess der Gruppe oder des Gegenübers vor-urteils-los zu begleiten. Nach meiner Erfahrung erfordert dies Geduld, Offenheit, die Bereitschaft, sich auf Überraschungen einzulassen, Flexibilität des Denkens und eine respektvolle und wertschätzende Grundhaltung. Diese Eigenschaften und Fähigkeiten zu erwerben und zu praktizieren sehe ich als Lernprozess, der niemals abgeschlossen sein wird.

Die prozesshafte Begleitung einer Gruppe oder einer Person erfordert meine vollständige Anwesenheit. In „Anwesenheit“ steckt das Wort „Wesen“. Mit meinem Wesen präsent zu sein, bedeutet für mich, mit Körper, Sinnen, Gefühlen und Bewusstsein in der gegenwärtigen Situation „ganz“ da zu sein. Das heißt, mir meines eigenen Prozesses gewiss zu sein und zugleich achtsam und aufmerksam in der Wahrnehmung der Gruppe oder des Gegenübers. Es heißt auch, mich mit meiner Resonanz, mit meinen Gefühlen, Wahrnehmungen und Erfahrungen zu zeigen, wenn ich es als hilfreich für den Gesamtprozess betrachte.

Kreative Biografiearbeit setzt die freie Zustimmung aller Beteiligten voraus. Die Lebensgeschichte ist ein intimer und verletzlicher Raum, den es zu respektieren gilt. Daraus folgt, dass die Arbeit, so wie ich sie verstehe, immer nur ein Angebot sein kann. Was eine Teilnehmerin von ihrer Lebensgeschichte preisgibt, was sie vorliest oder zeigt, liegt allein in ihrer Entscheidung. Von meiner Seite wird keine Selbstexploration forciert. Die kreativen oder Gesprächs-Angebote werden als Vorschläge eingebracht, die angenommen oder verworfen werden können. Kreative Biografiearbeit braucht den geschützten Raum eines Seminars oder eines Beratungsgesprächs, sie ist weder für die Öffentlichkeit gedacht, wie z.B. das Erzählcafé, noch institutionalisierbar, wie es mit der pädagogischen Biographiearbeit z.B. in Altenheimen versucht wurde. Sie darf auch nicht instrumentalisiert werden, um die historische oder pädagogische Forschung durch biografisches „Material“ zu bereichern.

Meine heutige Tätigkeit beinhaltet Beratungen und Arbeit mit Gruppen. In schwierigen Lebenssituationen, bei Umbrüchen, Verlusten und neuen Anfängen biete ich Einzelberatungen an. Ich gehe davon aus, dass jeder Mensch das schöpferische Potenzial für Veränderungen und Lösungen in sich trägt und das Skript seines Lebens selbst formuliert. Meine Aufgabe sehe ich in der achtsamen Begleitung und kreativen Anregung dieses Prozesses der Selbstfindung. Ich unterstütze auch konkrete autobiografische oder biografische Projekte. Dabei werden nach Bedarf Gespräche vereinbart, die den Verlauf der Arbeit begleiten.

Für Gruppen biete ich Seminare und Kurse an. Dabei habe ich vier Schwerpunkte:

1. Schreiben – Begegnung mit der eigenen Kreativität

Hier geht es in erster Linie um die Aktivierung kreativer Ressourcen im Prozess des Schreibens. Es werden Angebote gemacht, um Blockaden zu lösen und die innere Selbstzensur für einige Momente zum Schweigen zu bringen. So können sich neue Räume öffnen, um den eigenen schöpferischen Kräften ohne Bewertung zu begegnen und Kreativität als Teil der inneren Lebendigkeit zu erfahren. In den meisten Fällen führt dies zur Lust am Schreiben und zur Entdeckung neuer innerer Welten.

2. Leben im Spiegel – Autobiografisches Schreiben

Im autobiografischen Schreiben wird Erlebtes im Spiegel des gegenwärtigen Bewusstseins gestaltet. Die Erinnerung an die eigene Lebensgeschichte in Worte zu fassen heißt: Auswählen, Akzente setzen, ordnen, deuten, auslassen, hinzufügen, verändern, Zusammenhänge schaffen oder Brüche benennen. Im autobiografischen

Schreibprozess ist die Möglichkeit angelegt, die Vergangenheit zu bearbeiten und dadurch neue Zukunftsperspektiven zu gewinnen.

3. Ich bin, ich war, ich werde sein – Märchen und Mythen

Märchen und Mythen enthalten ein vielseitiges zeitübergreifendes Deutungspotenzial. Sie spiegeln zutiefst menschliche Sehnsüchte, aber auch soziale Verhältnisse und Geschlechterdifferenzen. Sie können helfen, archetypische Grundmuster in der eigenen Lebensgeschichte zu erkennen und kollektive Bilder für persönliche Erfahrungen und Gefühle zu finden. Sie bieten Lösungsmöglichkeiten für Konflikte und bedrohliche Situationen, die vielleicht in die eigene Lebensrealität übersetzt werden können.

4. Das Leben der Anderen – Biografisches Schreiben

Zeitzeugen zu Wort kommen lassen, die Lebensgeschichte von Verwandten oder FreundInnen festhalten, eine Familienchronik schreiben oder eine wissenschaftliche Biografie verfassen – das sind Projekte, die ein gewisses Handwerkszeug erfordern. Deshalb werden Übungen und Informationen zu konkreten Aufgaben angeboten: zum Sammeln und Ordnen von Material, zu biografischen Interviews und ihrer Auswertung und zur Nutzung von Archiven. Weitere Fragen betreffen die Textgestaltung und das Verhältnis vom schreibenden Subjekt zum biografischen Objekt.

Zu den ersten drei Schwerpunkten – der Begegnung mit der eigenen Kreativität, zum autobiografischen Schreiben und zu Märchen und Mythen – gibt es in jedem Trimester neue Kurs- und Seminarangebote mit neuen Themen. Zum „Biografischen Schreiben“ hat sich seit dem letzten Jahr eine Gruppe zusammengefunden, in der jede Frau ihr eigenes Biografie-Projekt bearbeitet. Dadurch entstehen spannende neue Fragen, die mich auch vor neue Herausforderungen stellen – z.B. beim letzten Mal über den Umgang mit dem Schweigen und den Lücken im Lebenslauf einer Person. Der Austausch der Teilnehmerinnen untereinander ist für alle bereichernd und lässt einen großen Erfahrungsschatz wachsen. Neben dieser fortlaufenden Gruppe werden auch neue Angebote zum biografischen Schreiben gemacht, um Interessierten den Einstieg zu ermöglichen und grundlegende Methoden der biografischen Arbeit zur Verfügung zu stellen.

Die Arbeit macht mir Freude und ich bin da angekommen, wo ich heute sein möchte: Bei einer befriedigenden Tätigkeit, die es mir erlaubt, Menschen in ihrem kreativen Prozess zu begleiten und selbst kreativ zu sein, meine Erfahrungen einzubringen und zugleich immer wieder neue Erfahrungen zu machen, lebendig zu bleiben und andere in ihrer Lebendigkeit zu unterstützen.

Ich danke Ihnen und euch, dass ich die kreative Biografiearbeit hier vorstellen durfte.

