

## Gerontologie heute

besser verstehen, erfolgreich vermitteln, innovativ gestalten

Psychologisches Institut der Universität Zürich

Zentrum für Gerontologie

Prof. Dr. Mike Martin

## Biografisches Erzählen im Alter

### CAS Projektbericht

Heidi Minder Jost

MA Soziale Arbeit, Psychologie

Eigerweg 6, 3662 Seftigen

+41 76 531 14 74

heidi\_minder@bluewin.ch

12. Februar 2018

Noch bist du da  
Wirf deine Angst  
in die Luft

Bald  
ist deine Zeit um  
bald  
wächst der Himmel  
unter dem Gras  
fallen deine Träume  
ins Nirgends

Noch  
duftet die Nelke  
singt die Drossel  
noch darfst du lieben  
**WORTE VERSCHENKEN**  
noch bist du da

Sei was du bist  
Gib was du hast

Rose Ausländer

## Inhalt

Zusammenfassung.....	3
1 Einleitung und Ausgangslage.....	4
2 Theoretische Verortung des biografischen Erzählens.....	5
2.1 Biografisches Erzählen.....	5
2.2 Wirkungsdimensionen des biografischen Erzählens.....	6
2.2.1 Sinn und Identität.....	6
2.2.2 Emanzipation.....	7
2.2.3 Vergangenheitsbewältigung und Heilung.....	8
2.2.4 Soziale Teilhabe.....	8
2.3 Biografisches Erzählen im Alter.....	9
3 Wirksamkeit des biografischen Erzählens in der Praxis.....	10
3.1 Exkurs: Reminiszieren in Alltagskonversationen.....	11
3.2 Formen des strukturierten biografischen Erzählens.....	12
4 Forschungsdesign „Erzählcafés Pensionierung“.....	13
4.1 Gegenstand und Absicht.....	13
4.2 Ablauf und Zeitplan.....	15
5 Ausblick.....	16
5.1 Feststellungen und Forderungen.....	16
5.2 Empfehlungen für eine narrativ-biografische Altersarbeit.....	17
Literaturverzeichnis.....	19
Anhang I Posterpräsentation.....	21
Anhang II „Erzählcafés Pensionierung“ Konzeption und Umsetzungsplanung 2018-2019.....	22

## Zusammenfassung

Biografisches Erzählen im Alter ist ein bislang wenig erforschtes Gebiet. Aus der Praxis in der Altersarbeit sind wohl verschiedene Anwendungsformen wie zum Beispiel thematische Erzählcafés oder Biografisches Schreiben bekannt. Und unter Berufsleuten der Altersarbeit – Sozialarbeitende, Pflegende, Psychiatern, Gerontologen, Psychotherapeuten - scheint ein Konsens zu herrschen, dass Biografiearbeit mit alten Menschen wichtig ist. Allerdings fehlt oft eine fundierte Begründung, wieso diese denn von Nutzen wäre. Eine zielorientierten, systematische und reflektierte Anwendung der eingesetzten biografischen Erzählmethoden und Antworten zu den Wirkfaktoren von biografischem Erzählen im Alter bleibe lückenhaft.

Ausgehend von diesen Beobachtungen befasst sich vorliegende Arbeit mit dem Spannungsfeld biografischen Erzählens im Alter zwischen *geselligem Beisammensein* einerseits und der *Wahrnehmung des Potenziales des noch ungelebten Lebens*, dem Konzept der Biografizität (Alheit, 2006, S. 5-8).

Aus einer theoretischen Perspektive wird zunächst hergeleitet, was unter biografischem Erzählen zu verstehen ist. Was ist biografisches Erzählen überhaupt? Welche Aspekte der Biografieforschung sind wichtig für eine narrative Biografiearbeit? Welche theoretischen Annahmen lassen sich verwenden für den Einsatz biografischen Erzählens in der Arbeit mit alten Menschen? Was will damit bewirkt werden?

Aus einer anwendungsorientierten Perspektive wird danach ein Überblick geschaffen, welche Formen biografischen Erzählens heute in der Altersarbeit sowohl im institutionellen wie im sozialräumlichen Kontext eingesetzt und von wem diese angeboten werden.

Im Anschluss wird vorgestellt, wie biografisches Erzählen wirken kann und wem es etwas nützt – den Erzählenden selbst oder viel eher den Angehörigen oder den Pflegenden? Hier wird der Nutzen biografischen Erzählens mit dem Konzept der funktionalen Lebensqualitätsstabilisierung verknüpft.

Danach wird ein mögliches Forschungsdesign zur Messung von Wirkungen von biografischem Erzählen skizziert und deren Umsetzungsplanung vorgestellt. Obwohl es noch nicht möglich ist, im Rahmen vorliegender Arbeit dieses Forschungsvorhaben bereits abschließend umzusetzen, werden im Ausblick dieser Arbeit aus den erarbeiteten theoretischen und soweit vorliegend empirischen Ergebnishinweisen dennoch erste handlungsrelevante Feststellungen und Anforderungsthesen an eine narrativ-biografische Gerontologie formuliert.

## 1 Einleitung und Ausgangslage

„... ich würde sagen, es hat gut getan, dass jemand zum Zuhören Zeit hatte“. Diese Äusserung einer Heimbewohnerin fand im Anschluss an ein Gespräch im Rahmen eines Besuches einer Freiwilligen statt.

Es erstaunt nicht, dass alte Menschen oftmals beklagen, niemandem mehr zum Reden zu haben (Poffet, 2017), dass sie es vermissen, mit anderen Menschen zusammen zu sitzen und im Gespräch zu sein, dass sie gerne mehr persönliche Begegnungen hätten. In einer Lebensphase, in der die sozialen Kontakte durch Tod von Freunden und durch persönliche Mobilitätseinschränkungen, durch weitgehendem Rückzug nicht nur aus dem aktiven Berufsleben, sondern auch aus dem aktiven Freizeitleben oftmals nur noch auf formalisierte und zeitlich limitierte institutionelle Kontakte mit Pflegepersonen oder auf punktuelle familiäre Kontakte beschränkt sind, fühlen sich alte Menschen nicht selten alleine und nutzlos (Fiehler & Kleinberger, 2017).

Auch Höpflinger (2018, S. 14-19) verweist auf grosse Lücken bezüglich Nachbarschaftskontakten oder ausserfamilialen Generationenbeziehungen bei einer Mehrheit der über 80-jährigen in der Schweiz. Dies sei jedoch nicht gleichzusetzen mit einer eindeutigen sozialen Isolierung oder gar Vereinsamung. Auch hochaltrige Menschen seien familial und freundschaftlich integriert, wobei sich im hohen Lebensalter eine verstärkte Konzentration auf wenige Angehörige und Freunde zeige.

Die Wichtigkeit von sozialer Zuwendung, wie sie sich in Sprache, Berührung und Begegnung manifestiert, ist ein breit erforschtes Feld. Wissenschaftliche Ursprünge zu dieser Thematik finden wir bereits in der Bindungstheorie von Bolwby, Robertson und Ainsworth aus den 70er Jahren. Die Bindungstheorie ist eine psychologische Theorie, die auf der Annahme beruht, dass Menschen ein angeborenes Bedürfnis haben, enge und von intensiven Gefühlen geprägte Beziehungen zu Mitmenschen aufzubauen (<https://de.wikipedia.org/wiki/Bindungstheorie>).

Kurz: Mensch braucht soziale Kontakte und Kommunikation mit Menschen ein Leben lang.

Ausgehend dieser beiden Bedingungen von notwendiger Kommunikationsrelevanz einerseits und sozialer Verengung andererseits haben sich in der Altersarbeit in den letzten Jahren verschiedenste professionell und freiwillig begleitete Formen von erzählendem und sozial-freundschaftlichem Zusammensein etabliert. Dazu gehören zum Beispiel Alters- und Seniorennachmittage, Seniorenferien und -ausflüge, Spielnachmittage oder Besuche in Alters- und Pflegeheimen oder zuhause.

Nebst diesen deutlich in erster Linie auf gemütliches, geselliges und vergnügliches Gemeinschaftserlebnis bezogene Formen der Altersarbeit haben sich zusätzlich *Formen von strukturiert-begleiteten kommunikativen Begegnungen* entwickelt. Dazu gehört das biografische Erzählen, welches vor allem in der Form von Erzählcafés zunehmend an Bekanntheit gewinnt.

Diese Form der biografischen Erzählung unterscheidet sich von anderen Arten der Erzählungen. Sie ist zielgerichtet und beabsichtigt, dass aus einer Reflexion lebensgeschichtlicher Zusammenhänge und Erinnerungen neue, im besten Fall gelingende Handlungszusammenhänge für die Zukunft entstehen könnten. Für die Altersarbeit wäre mit dieser Konzeption intendiert, dass gelingendes Altern oder „gesundes Altern“ (Martin, 2016, S. 376) mittels Biografiearbeit unterstützt würde. „Biografiearbeit ist die Reflexion der Vergangenheit zur Gestaltung der Zukunft“ betont Miethe (2011, S. 23).

Ob dem so ist, was darüber bereits erforscht wurde und welche Wirkungen das strukturierte biografische Erzählen haben kann, ist Gegenstand vorliegender Arbeit.

## 2 Theoretische Verortung des biografischen Erzählens

### 2.1 Biografisches Erzählen

Biografisches Erzählen ist seit drei Jahrzehnten eine Konzeptionalisierung, die sich in den Sozialwissenschaften auch in der Biografieforschung einen anerkannten Platz geschaffen hat. Die Gründe für die Verbreitung der biografischen Erzählung verorten Fischer-Rosenthal und Rosenthal (1997, S. 133) in den gesellschaftlichen Individualisierungstendenzen, auf die auch Kohli (1978) schon zwanzig Jahre zuvor aufmerksam gemacht hatte: „Die Erhöhung der Diskontinuität im Lebenslauf im Zuge des gesellschaftlichen Differenzierungsprozesses (...) (hat) also wahrscheinlich zur Erhöhung des Stellenwertes von Biografie geführt, ebenso die höhere Mobilität“ (S. 27).

Erzählen ist eine Grundform von menschlicher Interaktion. Wir erzählen uns von den Geschehnissen des Tages, wir erzählen, was die Nachbarin gemacht hat, wir erzählen, wo wir in den Ferien waren, wir erzählen uns Heldengeschichten aus aller Welt, wir erzählen von persönlichen Erlebnissen und wir erzählen Geschichten, die unserer Fantasie entspringen.

Biografisches Erzählen hingegen bezieht sich immer auf persönliche, lebensgeschichtliche Zusammenhänge eines Menschen, auf dessen Lebensgeschichte oder auf Teile seiner Lebensgeschichte. Es handelt sich dabei immer um die subjektive Sicht der erzählenden Person. Im Prozess der Narration trifft der Erzählende fortlaufend Entscheidung darüber, was er gerade jetzt als erzählungswürdig betrachtet. Die erzählende Person setzt Schwerpunkte und Relevanzen, verkürzt, schmückt aus, bewertet, interpretiert und rekonstruiert Vergangenheit. Erinnerungen sind sowohl trügerisch als auch wahr. Die Erinnerung vom Geschehen verändert sich in Prozess der Erinnerung. Vergangenes in der Gegenwart zu erzählen muss von der Ebene des tatsächlich Erlebten und von der Ebene der Sinnggebung des Erlebten getrennt werden (Mäder, 2010, S. 55-56).

Auch Schütze (1983, S. 283-293) der bekannte Soziologe und Begründer der Biografieanalyse und der Forschungsmethode des narrativen Interviews hat den Strukturierungszwang zwecks Plausibilisierung, dem die erzählende Person ausgesetzt ist, bezeichnend beschrieben. Die Zugzwänge des Erzählens sind nach ihm 1. der Detaillierungszwang, 2. der Gestalt-schließungszwang, 3. der Relevanzfestsetzungszwang und 4. der Kondensierungszwang. Das bedeutet, dass eine erzählende Person unbewusst immer auch auf die zuhörende Person reagiert, indem sie ihre Biografie soweit detailliert, dass sie verständlich ist fürs Gegenüber, sie

wird die eingeführten Handlungsträger und sich selber in einer gewissen Abgerundetheit ihrer Handlungen darstellen, sie wird sich auf lebensgeschichtlich Wichtiges konzentrieren und Erlebtes verdichtet wiedergeben.<sup>1</sup>

Biografisches Erzählen als eine Methode der Biografiearbeit<sup>2</sup> wird von Mieth (2011) wie folgt definiert:

„Ausgehend von einem ganzheitlichen Menschenbild ist Biografiearbeit eine strukturierte Form der Selbstreflexion in einem professionellen Setting in dem an und mit der Biografie gearbeitet wird. Die angeleitete Reflexion der Vergangenheit dient dazu, Gegenwart zu verstehen und Zukunft zu gestalten. Durch eine Einbettung der individuellen Lebensgeschichte in den gesellschaftlichen und historischen Zusammenhang sollen neue Perspektiven eröffnet und Handlungspotenziale erweitert werden.“ (S. 24).

In der Biografiearbeit, die sich der narrativen Methode bedient, werden Fragmente aus spezifischen gelebten Zeitepochen (z.B. als ich ein Kind war) oder ganz bestimmte Erfahrungen bezogen auf eine spezifische kritische Lebensphase im Sinne einer Übergangs- und Bewältigungssituation (z.B. mein erster Arbeitstag oder die Geburt meines ersten Kindes) ins Zentrum gestellt. Auch Böhnisch (1997) verschränkt Biografie und Bewältigungserfahrungen und stellt dies zusätzlich in die Dimension des Lebensalters: „... das *biografische Gewordensein* (wird) in der individuellen Erfahrung des Lebenslaufs mit zunehmendem Lebensalter zur entscheidenden Bezugsdimension für die Bewältigungsarbeit“ (S. 31.).

Wenn jemand von seiner Biografie erzählt, weist diese nicht nur auf individuelle Wahrnehmungen hin, sondern sie enthält auch Angaben zu gesellschaftlich-historischen Aspekten zu jener Zeit, aus welcher berichtet wird. So spiegeln biografische Episoden den Zeitgeist und die Sprache einer bestimmten Epoche, sie vermitteln damals vorherrschende Normen und Werte und sie verweisen auf noch weiter Vergangenes, sozusagen auf das Vorvergangene der Erinnerung. Mieth (2011) schreibt dazu: „Individuum und Gesellschaft sind in diesem Sinne immer in einem Wechselverhältnis aufeinander bezogen und voneinander abhängig“ (S. 19).

## 2.2 Wirkungsdimensionen des biografischen Erzählens

### 2.2.1 Sinn und Identität

„Das menschliche Subjekt konstituiert seine Welt, seine Beziehungen zu sich selbst und zu anderen, seine Gefühle und seine Empfindungen durch seine Narrationen. In diesen Narrationen formt das Subjekt seine Lebenserinnerungen. Lebenserinnerungen, das sind Erinnerungen, die sich auf die Gestaltung der eigenen Biografie beziehen. (...) Bei diesen Erinnerungen

---

<sup>1</sup> Ob diese Strukturierungszwänge für Menschen bis in ein hohes Alter gelten ist nicht erforscht. Aufgrund der Plastizität des Gehirns bis ins hohe Alter kann jedoch davon ausgegangen werden. Bei Menschen mit degenerativen Gehirnerkrankungen gelten diese Gesetzmäßigkeiten des Erzählens allerdings so sicherlich nicht mehr.

<sup>2</sup> Biografische Forschung und Biografiearbeit werden häufig vermischt. Biografische Forschung ist ein Ansatz der qualitativen Sozial- und Bildungsforschung. Mittels qualitativer Erhebungsverfahren, zu denen das narrative Interview gehört, was in seiner Grundform dem biografischen Erzählen entspricht – werden in aufwändigen Auswertungsverfahren Lebensläufe und dazugehörige Sinnkonstruktionen ausgewertet. Die Biografiearbeit stellt hingegen den Menschen als Experten für seine eigene Lebensgeschichte ins Zentrum. In der unmittelbaren Kommunikation wird auf biografische Äußerungen reagiert, Ziel ist es mit und an ihren Biografien zu arbeiten, biografisches Verstehen zu generieren und Weiterentwicklung der Teilnehmenden selbst (Mieth, 2011, S. 25, Kohn, 2010, S. 197).

geht es nicht nur um Sachverhalte oder um Wissensinhalte, sondern vornehmlich auch um Gefühle und was sie im Menschen ausrichten.“ (Dörr, 2010, S. 35-36.) Dieses im autobiografischen Gedächtnis gespeicherte faktische und emotionale Wissen wird für uns Menschen eine zentrale Ressource. Biografische Erinnerung verleiht uns Identität indem wir uns als Erzählende unserer Biografie als handelndes, flexibles, veränderungsbereites Subjekt in einer sich wandelnden, individualisierten und pluralisierten Gesellschaft repräsentieren. Biografisches Erzählen wird hier zu einer sinn- und identitätsstiftende Reproduktion unser Selbst.

So birgt biografisches Erzählen also eine erste Wirkungsdimension:

### Herstellen von Lebenssinn und Identität

#### 2.2.2 Emanzipation

Biografisches Erzählen spannt den Bogen von der Vergangenheit bis hin zur Zukunft. Jörissen & Marotzki (2008; zit. nach Dörr, 2010, S. 47 ) bezeichnen diesen Vorgang als Erinnerungsarbeit als Bestandteil einer Gegenwart, die gewissermassen „ein Problem mit der Zukunft“ hat“ und für sie kann „Erinnerungsarbeit ... insofern als Strategie aufgefasst werden, ein Verhältnis zur eigenen Zukunft, zur zukünftigen Handlungsfähigkeit zu erlangen, wiederzuerlangen oder zu verändern“ (ebd.).

Biografische Erinnerung birgt auch nach Alheit (2006) eine grosse Ressource. Er spricht davon, dass unser biografisches Hintergrundwissen uns in die Lagen versetzt den „sozialen Raum, in dem wir uns bewegen, auszufüllen und auszuschöpfen“ (S. 5). Darüber hinaus haben wir jedoch noch mehr, nämlich im Rahmen von Veränderungsanforderungen – die nicht unbegrenzt sind, jedoch Handlungsspielraum haben – mehr Alternativen haben, als wir jemals realisieren werden. „Unsere Biografie enthält ein beträchtliches Potenzial an ungelebtem Leben“ (ebd.) Diese Möglichkeiten in uns bergen Einschränkung oder – optimalerweise - die Erweiterung unserer biografischen Handlungsmöglichkeiten, deren Realisierung jedoch bei uns als Träger unserer Biografien liegt. Aufgrund unserer Erfahrungen erfinden wir unsere jeweils „eigensinnige“ Verarbeitung. Diese Form der inneren Verarbeitungslogik aufgrund des persönlichen Erfahrungscodes nennt er Biografizität.

Der Anspruch, mittels biografischem Erzählen ebengerade dieses ungelebte Lebenspotenzial zu integrieren und nutzbar zu machen zur Bewältigung künftiger Herausforderungen wird von vielen Berufsleuten in der Theorie und Praxis der Gerontologie akzentuiert. „Biografiearbeit ist eine Hauptaufgabe im Alter. Der Lebensrückblick, die „Lebensbilanz“ ist nicht nur eine Möglichkeit, den Prozess des Alterns zu bewältigen, sondern kann auch präventiv zur Vorbereitung auf das Altern dienen“ (Caduff & Kohn, 2010, S. 199). Oder „Die Beschäftigung mit dem Vergangenen ist kein Selbstzweck, sondern dient dem Verstehen der Gegenwart und der Zukunftsgestaltung.“ (Ruhe, 2014, S. 23).

So birgt biografisches Erzählen also eine zweite Wirkungsdimension:

### Kreieren von neuen Lebensgestaltungsmöglichkeiten /Emanzipatorische Funktion

### 2.2.3 Vergangenheitbewältigung und Heilung

Das biografische Erzählen als Form der Interaktion mit einem oder mehreren Zuhörenden birgt eine zeithistorische Erinnerungsdimension, deren Bedeutung von erzählender und zuhörender Person noch einmal kollektiv gewürdigt wird. Ausserdem kann es in der Schicksalsgemeinschaft, in der ähnlich erlebte missliche Lebenserfahrungen einander erzählt und geteilt werden, möglich werden, dass unter Umständen ein individueller und kollektiver Heilungsprozess eingeleitet werden kann, wie das zum Beispiel mit den lebensgeschichtlichen Erzählungen von 285 ehemaligen Verdingkindern in der Schweiz (Leuenberger & Seglias, 2008) eingeleitet wurde.

Nebst dieser geteilten kollektiven Vergangenheitbewältigung kann sich also ein individueller Nutzen auf der Ebene der Aussöhnung mit den widrigen Lebensumständen und –erfahrungen einstellen. Gerade dort, wo Krisen oder Wendepunkte in der Lebensgeschichte eine Rückschau erfordern oder wo unbekannte oder unverstandene Anteile der eigenen Geschichte nach Klärung suchen, bietet biografisches Erzählen hier eine Möglichkeit. Allerdings darf biografisches Erzählen nicht mit einer Therapie gleichgesetzt werden, auch wenn methodische Aspekte der Biografiearbeit auch in therapeutischen Kontext eingesetzt werden (Ruhe, 2014, S. 26). Dort wo traumatische Erinnerungen im strukturierten biografischen Erzählen geweckt würden, wäre sicherlich eine weiterführende professionelle psychotherapeutische Unterstützung anzubieten.

So birgt biografisches Erzählen also eine dritte Wirkungsdimension:

**Kollektive Vergangenheitbewältigung und Aussöhnung/Heilung**

### 2.2.4 Soziale Teilhabe

In den meisten Fällen vollzieht sich biografisches Erzählen immer in einer Interaktionssituation mit anderen Menschen<sup>3</sup>. Dies können face-to-face Gespräche sein oder es können Erzählcafés sein, in denen sich mehrere Personen zusammenfinden. Schon alleine durch diese Tatsache wird biografisches Erzählen zu einer Manifestation sozialer Integration und zu einem Ausdruck der Teilnahme und des Teilhabens in einer sozialen Gemeinschaft.

So birgt biografisches Erzählen also eine vierte Wirkungsdimension:

**Soziale Zugehörigkeit und Integration**

Im weiteren Verlauf dieser Arbeit wird der Blick auf die Anwendungspraxis des strukturierten biografischen Erzählens gerichtet und es wird gefragt, ob sich diese Wirkungsdimensionen auch in der Anwendungspraxis der strukturierten Biografiearbeit feststellen lassen. Dabei wird das besondere Interesse gelegt auf die zweite Wirkungsdimension also dem

---

<sup>3</sup> Eine Ausnahme bildet hier die Form des biografischen Schreibens, eine ebenfalls strukturierte autobiografische Erzählform, die auch gerne in Gruppen aber genauso gut einzeln durchgeführt wird. Hier entsteht in Folge oftmals ein persönliches Produkt daraus wie zum Beispiel ein persönliches Lebensbuch oder einer Zusammenstellung von Dokumenten aus dem Familienstammbaum oder autobiografische Textfragmente.

Kreieren von neuen Lebensgestaltungsmöglichkeiten oder kurz der emanzipatorischen Wirkungsdimension gelegt. Kurz: Was nützt strukturiertes biografisches Erzählen alten Menschen? Kann biografisches Erzählen dazu beitragen, dass gegenwärtige Lebensmöglichkeiten gespeist und zielgeleitet angeregt werden mit Erinnerungsarbeit?

### 2.3 Biografisches Erzählen im Alter

Biografiearbeit kann in allen Lebensphasen eingesetzt werden. Biografiearbeit im Alter bietet sich jedoch besonders an. Bereits Kohli (1987) hat darauf hingewiesen, dass auch im Alter die Lebensläufe von Diskontinuität gezeichnet sind. Auch alte Menschen stehen trotz einer grossen Heterogenität von gelebten Erfahrungen und künftigen Aufgaben vor typischen Herausforderungen. Es kann davon ausgegangen werden, dass diese Herausforderungen auf der Matrix normalbiografischen Verlaufes in den vielen Jahren, die Alter ab sechzig Jahren bei einer durchschnittlichen Lebenserwartung von 80 Jahren für Männer bzw. fast 85 Jahren von Frauen in der Schweiz bedeutet, mehr oder minder heftig eintreten werde.

Typische Herausforderungen im Alter:

- Körperliche Beeinträchtigungen, Krankheit und Gebrechlichkeit und deren Auswirkungen auf die Mobilität
- Verlust von geliebten Personen und Verengung des sozialen Beziehungsnetzes
- Veränderung des sozialen Status, zunehmende Abhängigkeit von andern Menschen und Neudefinition der eigenen Rolle
- Gegebenenfalls finanzielle Einschränkungen
- Entfremdung von gewissen Lebensbereichen aufgrund gesellschaftlicher Wandlungsprozesse (wie zum Beispiel der Digitalisierung)
- Aussöhnung mit dem gelebten Leben, Versöhnung mit und Akzeptanz des gelebten Lebens und der Endlichkeit des Lebens / bewusstes Zugehen auf den eigenen Tod

Um diese Herausforderungen zu bewältigen, ist es nötig, Lebensgestaltungsmöglichkeiten zu kreieren. Was mache ich in der Zukunft? Wie helfen vergangene Bewältigungsstrategien, kommende Herausforderungen zu meistern? Biografisches Erzählen als ein Mittel, ebendiese Bewältigungsstrategien in Erfahrung zu bringen, als ein Mittel, die Potenzialität des noch ungeliebten Lebens wahrzunehmen, kann hier einen wichtigen Beitrag leisten.

Daraus abgeleitet lässt sich die These vertreten, dass biografisches Erzählen ein Mittel zur Stabilisierung von Lebensqualität darstellen kann, wenn es gelingt, Impulse für aktuelle Lebensbewältigung zu generieren.

Eine Studie von Wolf (2014) weist darauf hin, dass die Nutzung von Erinnerung im Sinne der Selbst-, der direktiven und der sozialen Funktion mit dem Alter abnimmt. Die direktive Funktion des autobiografischen Gedächtnisses steht dafür, dass im Sinne eines Lernprozesses das Denken und Sprechen über die Vergangenheit das adäquate Verhalten in der Gegenwart und der Zukunft bestimmt. Laut Wolf nehmen aber gerade diese Lernprozesse im Alter ab. Stattdessen zeigte sich für die Nostalgiefunktion des autobiografischen Gedächtnisses ein U-förmiger Verlauf. Durch das Erinnern persönlicher positiver Erfahrungen würde die aktuelle Stimmung langfristig verbessert. Die Wirkung von biografischem Erzählen wäre laut Wolf

demnach weniger auf der Handlungsebene – vorher als Wirkungsdimension Emanzipation bezeichnet -, sondern vielmehr auf der Ebene der Prävention von depressiven Verstimmungen anzusiedeln (S. 557-562).

### 3 Wirksamkeit des biografischen Erzählens in der Praxis

Wie einleitend bereits ausgeführt, besteht unter den verschiedensten in der Arbeit mit alten Menschen involvierten Berufsleuten ein offensichtlicher Konsens darüber, dass Biografiearbeit in der Altersarbeit etwas Nützliches sei. „Im Kontext der Altenbetreuung spielt der biografische Ansatz eine wichtige Rolle und ist auch im Sinne einer Qualitätssicherung aus der modernen Pflege nicht mehr wegzudenken.“ (Specht-Tomann, 2012, S. 55). Allerdings ist es der Verfasserin vorliegender Arbeit kaum gelungen empirische Studien zu finden, die belegen, wie Biografiearbeit in der Praxis wirkt und welche von den obigen vier theoretisch verorteten Wirkungsdimensionen auch in der Anwendungspraxis des strukturierten biografischen Erzählens tatsächlich eingelöst werden. Insbesondere ist weitgehend unbekannt, wie Erzählende selbst die Wirkungsweise des biografischen Erzählprozesses bzw. des Erzählsettings bewerten und was ihnen dabei nützlich ist zur Bewältigung künftiger Lebensherausforderungen.

Wenige Hinweise, dass Erinnerungsarbeit den erzählenden Akteuren etwas nützt, lassen sich auch bei McKeown, Clarke & Repper (2006, S. 237-247) finden. Allerdings gilt es zu beachten, dass sich nachfolgende Aussagen auf Untersuchungen in Altersheimen und Pflegesituationen beziehen und die genaue Form der gewählten biografischen Methode nur ungenau beschrieben ist. Soweit bekannt handelte es sich sowohl um biografischen Einzel- bzw. Diagnosegesprächen wie auch biografische Gruppengespräche teilweise mit Angehörigen, in Folge derer auch Lebensbücher erstellt wurden-

Aus der Sicht der Patienten...

... trägt Biografiearbeit dazu bei, ein engeres Verhältnis zu den Pflegenden aufzubauen („companionship“ – Kameradschaft).

... kann Biografiearbeit mit einem sozialen / geselligen Anlass (wie z. B. einem Café-Besuch) verglichen werden.

... bringt Biografiearbeit Spaß.

... kann Biografiearbeit auch dazu führen, dass das Verhältnis zwischen ihnen und ihren Angehörigen wieder enger wird.

... hilft Biografiearbeit sich an gute alte Zeiten zu erinnern.

... kann Biografiearbeit auch helfen eine neue Perspektive für das Leben zu sehen.

Aus diesen Aussagen lassen sich also vor allem die Wirkungsdimension 4 (Soziale Zugehörigkeit) bestätigen. Was die Wirkungsdimension 2 (Gestaltung von neuen Lebensmöglichkeiten) anbetrifft weist lediglich letztere Aussage einen Zusammenhang dazu auf.

Auch Pflegende und Angehörige von Patienten äußerten in diesen Studien, dass sie die Biografiearbeit für eine sinnvolle Methode hielten, aber auch hier fehlen systematische weiterführende Belege insbesondere auch aus dem deutschsprachigen Raum.

Eine weitere Studie (Buckley, McCormack & Assumpta, 2013) aus Irland verweist auf die Wichtigkeit eines narrativen Zuganges in der Pflege von alten Menschen im Heim. Sie betont, dass der biografische Zugang einerseits wichtige Hinweise bezüglich Erfahrungen von Patienten mit Krankheitsbewältigung gebe, andererseits auch, dass er ein wichtiges Instrument darstelle zur Pflegeplanung und Implementierung. In einem Rahmenmodell hat hier das biografische Erzählen einen festen Platz im Behandlungsplan der Altersheime: „They (die biografische Erzählung – Anm. der Verfasserin) generally give practitioners an insight into how patients cope with illness or what the patients’ journey through the healthcare system was like. The framework of narrative practice highlights the importance of acknowledging narrative as an important aspect of care planning and implementation“ (S. 2574). Ganz besonders heben diese Autoren die Wichtigkeit der personenzentrierten und individualisierten Pflegemöglichkeiten, die ein systematisch eingesetzter Ansatz des biografischen Erzählens ermöglichte, hervor: „The framework of narrative practice provides focus for working in a person-centred way and helps staff see a vibrant person, not an older dependent one. Knowing the person and their unique life history enables staff take account of what is relevant and of importance to the resident in their care experience » (ebd.).

### 3.1 Exkurs: Reminiszieren in Alltagskonversationen

Die bisherigen und nachfolgenden Überlegungen beziehen sich auf das biografische Erzählen und die Biografiearbeit als *strukturierte* Form der Kommunikation unter spezifischen Rahmenbedingungen. Eine erste aktuelle Studie von Demiray, Mischler und Martin (2017, S. 1-11) hat einen anderen Zugang gewählt: Sie hat untersucht, wie sich Erinnerungsverhalten in *natürlichen sozialen Alltagssituationen* manifestiert. Es handelt sich hierbei um eine erste Feldstudie, welche den Zusammenhang von Erinnern, den Interaktionspartnern und dem Wohlbefinden in einer natürlichen Lebensumgebung beobachtet. Dazu wurden bei 45 älteren, gesunden Personen zwischen 62 und 82 Jahren während vier Tagen elektronische Gesprächsaufzeichnungen vorgenommen.

Die wichtigsten Resultate waren: 5% der alltäglichen Lebensäußerungen sind Reminiszenzen. Wichtigste Interaktionspartner für diese Erinnerungen sind die Partner und enge Freunde. Die Erinnerungen hatten folgende Funktionen: Identität / Lehren-Informieren und Unterhaltung. Gelehrt und informiert wurde vor allem gegenüber den eigenen Kindern und Fremden, mit Partnern und Freunden wurde mehrheitlich Identität und sozialer Zusammenhalt zentral.

*Es konnte nicht beobachtet werden, ob das biografische Erzählen im Alltagskontext auch den Aspekt der Problemlösung oder des sich Vorbereiten auf neue Lebenssituationen oder den Tod oder die Lebensendsituation birgt. Die Frage, ob und inwiefern strukturiertes oder unstrukturiertes biografisches Erzählen zukünftige Lebensbewältigungskompetenz fördert, bleibt immer noch offen.*

### 3.2 Formen des strukturierten biografischen Erzählens

Nachfolgend sind einige aktuell in der Altersarbeit angewandte Formen der strukturierten Biografiearbeit überblicksmässig dargestellt:

<b>Methode</b>	<b>Technik</b>	<b>Einsatzbereiche</b>	<b>Adressatinnen und Adressaten</b>
<b>Biografisch orientiertes Interview</b>	Anamnetisches Gespräch mit Klärung des biografischen Hintergrundes zwischen Patientin/Patienten und Betreuungs- oder Pflegeperson entlang eines standardisierten Fragebogens	Pflegeeinrichtungen, Altersheime, Spitäler	Menschen, die neu in eine Pflege oder stationäre Einrichtung eintreten
<b>Thematische Erzählcafés</b>	Gruppengespräche evtl. mit Gast zu einem angekündigten Thema oder Themenschwerpunkt aus einer vergangenen Lebensphase	Seniorenachmittage, Alterstreffe, Trauerguppen	Menschen, die entlang eines spezifische Themas von Erinnerung erzählen und von anderen hören wollen
<b>Biografische Narration im Rahmen der Dignity Care</b>	Halbstandardisiertes biografisches Interview mit Erstellen einer Lebensschrift	Palliative Care Settings	Menschen am Lebensende
<b>Lebensbucharbeit / Memory Book</b>	In selbst erstellen Büchern werden Teile der Biografie niedergeschrieben und gestalterisch angereichert	Pflegeeinrichtungen, auch beliebt in der Arbeit mit Demenzkranken	Interessierte Seniorinnen und Senioren / Demenzerkrankte Menschen
<b>Biografisches Schreiben</b>	Schriftliches Niederschreiben der ganzen Biografie oder einzelner biografischer Episoden	Bildungsinstitutionen oder private Schreibgruppen	Interessierte Seniorinnen oder Senioren, die über ihr Leben schreiben wollen

Tabelle 1: Übersicht Biografische Methoden in der Praxis

## 4 Forschungsdesign „Erzählcafés Pensionierung“

### 4.1 Gegenstand und Absicht

Um ein weiteres Puzzleteil zur Beantwortung zur empirische Wirksamkeit des strukturierten biografischen Erzählens zu gewinnen, konzipiert die Verfasserin vorliegender Arbeit das Forschungsdesign „Erzählcafés Pensionierung“.

- **Untersuchungsgegenstand:** Wirkung des biografischen Erzählens für Teilnehmende bezüglich Einnahme und einer neuen Rolle und eines neuen soziale Status
- Gewähltes **Mittel** biografischen Erzählens: Erzählcafés mit Thematischer Ausrichtung
- **Anlage:** Durchführung von 4 biografischen Erzählcafés à zwei Stunden im Abstand von drei bis vier Wochen mit den Themen:
  - Mein erster Arbeitstag / die erste Zeit meiner Arbeitstätigkeit
  - Meine Berufsbiografie
  - Vorbilder und meine berufliche Hinterlassenschaft
  - Markante berufliche Ereignisse die mich geprägt haben
- **Untersuchungsgruppe:** ältere Menschen in einer herausfordernden Lebensübergangssituation stehen (hier Übergang von der beruflichen in die nachberufliche Phase)<sup>4</sup> und mit entsprechenden Anforderungen an eine Neudefinition der sozialen Rolle und der Selbstpräsentation konfrontiert ist.
- Zusammenstellung der **Teilnehmenden:** 8 Personen (ideal: 4 Männer, 4 Frauen) in der Übergangsphase vom Berufsleben zur Pensionierung (ideal: Bei Beginn des ersten Erzählcafés sind die Teilnehmenden noch im Berufsleben, spätestens beim letzten Erzählcafé sind sie pensioniert). Angehörige unterschiedlichster Berufsgruppen.
- **Durchführungsort:** zentraler Gruppenraum mit Verpflegungsmöglichkeit
- **Zeitraum** der Durchführung: Februar bis September 2018
- **Auswertung:** 4 Befragungen der Teilnehmenden: 3x kurze schriftliche oder telefonische Befragung unmittelbar nach den ersten drei Erzählcafés, eine 1stündige Nachbefragung zum gesamten Prozess 2 Wochen nach dem letzten Erzählcafé. (Und nur wenn genügend zeitliche Ressourcen vorhanden ein zusätzliches Interview drei Monate nach der Pensionierung.).  
Die Analyse erfolgt entlang der theoretischen Wirkungsdimensionen des biografischen Erzählens
  - Herstellen von Lebenssinn und Identität
  - Kreieren von neuen Lebensgestaltungsmöglichkeiten
  - Kollektive Vergangenheitsbewältigung und Aussöhnung/Heilung
  - Soziale Zugehörigkeit und Integrationwobei der Schwerpunkt auf die neuen Lebensgestaltungsmöglichkeiten gesetzt wird.

---

<sup>4</sup> Es liessen sich hier auch andere Untersuchungsgruppen in Übergangsphasen ins Augenmerk nehmen, z.B. Menschen vor dem Eintritt in ein Altersheim, Menschen, welche von einer beginnenden Demenz betroffen sind etc. Bedingungen sind lediglich die Artikulationsfähigkeit der Teilnehmenden und die Freiwilligkeit.

Als Orientierungsfragen für die Auswertung sind geplant: Was ist Ihnen aus den Erzählcafés im Übergang zur Pensionierung nützlich gewesen? Was haben Sie besonders geschätzt daran? Was hat Sie weitergebracht? Konnten Sie neue Erkenntnisse gewinnen? Was hat Sie im Alltag unterstützt?

- **Ziehen einer Schlussfolgerung** anhand der Fragestellungen:

Ist das „Erzählcafé Pensionierung“ als eine Form des biografisches Übergangsmangement von besonderem Nutzen für die Teilnehmenden? Inwiefern?

Was bedeutet das für die praktische Arbeit mit alten Menschen und in welchen anderen Bereichen von Lebensübergangssituationen oder andern könnte die Biografiearbeit systematisch und mit professionellem Selbstverständnis eingesetzt und für Betroffene, Angehörige und Betreuende/Pflegende besser genutzt werden?

Welche Besonderheiten und Grenzen gilt es dabei zu beachten?

Zum Zeitpunkt der Abgabe vorliegender Arbeit (Februar 2018) hat die Verfasserin dieser Arbeit eine Moderatorin für die Durchführung der Erzählcafés rekrutiert sowie sechs definitive Teilnehmende für die Erzählcafés Pensionierung gefunden. Davon sind zwei Männer und vier Frauen. Der Entscheid zwei weiterer Teilnehmer steht noch aus. Das erste Erzählcafé wird im März stattfinden und mit min. 6 Teilnehmenden durchgeführt.

## 4.2 Ablauf und Zeitplan

Auswahl der Probanden	Raumsuche	Vorbereitungsgespräche	Schulung der Moderation	Dezember/Januar	Februar	Erzählcafé I: <i>Mein erster Arbeitstag</i>		Nachbefragung I	März	Erzählcafé II: <i>Meine Berufsbiografie</i>		Nachbefragung II	April	Erzählcafé III: <i>Meine Vorbilder</i>		Nachbefragung III	Mai	Erzählcafé IV: <i>Das Wichtigste in meinem Leben</i>		Juni	Offenes Interview: Was ist Ihnen aus den Erzählcafés im Alltag nützlich gewesen?		Was ist Ihnen aus den Erzählcafés im Alltag nützlich gewesen?	Auswertungsphase	Evtl. Nachbefragung	Konezptionierung, Einführung und Schulung „Erzählcafés in Übergangssituationen“ in 5 Kirchgemeinden Bern-Jura-Solothurn
<b>Vorbereitung</b>					<b>Durchführung Erzählcafés I-IV und Nachbefragung I-III</b>										<b>Wirkungsevaluation</b>		<b>Auswertung</b>		<b>Überprüfung</b>		<b>Weiterführende Umsetzung</b>					

Tabelle 2: Forschungsdesign Erzählcafés Pensionierung

## 5 Ausblick

### 5.1 Feststellungen und Forderungen

- Biografisches Erzählen birgt mehr Potential für die Altersarbeit als es aktuell genutzt wird.
- Biografiearbeit mit alten Menschen braucht Zeit und echtes Interesse am andern Menschen.
- Biografiearbeit kann ein Entlastungsfaktor für Angehörige und pflegende Angehörige bedeuten.
- Systematische Untersuchungen der Wirksamkeit biografischen Erzählens bedürfen einer weiteren Anstrengung
- Zukunftsfähige „moderne“ Formen des biografischen Erzählens – z.B. über digitale Medien, Erzählschats, Skype etc. – sollten weiter entwickelt werden.
- Biografiearbeit kann im professionellen und nicht-professionellen Kontext angeboten werden
- Biografiearbeit kann eine Form von Selbsthilfe sein
- Biografiearbeit bedeutet Zuwendung und soziale Zugehörigkeit und stellt eine Form der Würdigung des Lebens einer Person dar
- Biografiearbeit ist Bildung, soziale Integrität, Lebenssinnstiftung und Förderung des Lebenspotenziales in einem.
- Im professionellen Betreuungs- und Pflegekontext müssen nebst der herkömmlichen Pflegeleistungen finanzielle Mittel gesprochen werden, um die Biografiearbeit als unterstützender, gelegentlich auch als therapeutischer oder zumindest stabilisierender Beitrag zum psychischen Wohlbefinden von alten Menschen zu positionieren.
- Professionelle Berufsleute und freiwillige Netzwerke sollen systematisch darin geschult werden, biografische Arbeit im Kontext der Altersarbeit regelmässig anzubieten. Fachleute und Freiwillige müssen dafür sorgfältig geschult und nach Bedarf durch Inter- und/oder Supervision begleitet werden.
- Psychologische Wirkungsforschung zum Nutzen des biografischen Erzählens sowohl aus Sicht der Angehörigen wie aus der Sicht der Pflegenden / Betreuenden und Angehörigen ist voranzutreiben
- Biografiearbeit muss sich nicht primär auf die Altersarbeit ausrichten, sie kann auch als Generationenanlass oder als kulturübergreifender Anlass fantasievoll in immer wieder neuen Settings gestaltet werden.
- Grenzen des biografischen Erzählens können dort entstehen, wo die Themen gegebenenfalls in einen sehr privaten, geschützten Bereich der Erzählenden berühren. Hier könnten im schlimmsten Falle Traumata geweckt werden. (Osterhaus, 2011, S. 40-47), allerdings ist dies sehr selten. Doch es gilt in der Biografie der Grundsatz: Erzählen ist freiwillig, Zuhören ist Pflicht.

Zusammenfassend lässt sich auch für die Praxis des biografischen Erzählens festhalten, dass hier eine vielversprechende Konzeption mit diversen potenziellen Wirkfaktoren vorhanden ist. Aufgrund der hohen zeitlichen Ressourcen, die unabdingbar sind in der Anwendung und Nutzbarmachung des biografischen Ansatzes, wird in der Altersarbeit bis anhin nur punktuell mit Formen der Biografiearbeit gearbeitet. Es gibt keine selbstverständliche systematische, ausgereifte und begründete Form des biografischen Erzählens zu entstehen. Gerade auch in der Geriatrie, wo pflegerische und medizinische Belange im Zentrum stehen und eine hoher Kostendruck und ein stark strukturiertes Leistungsabrechnungsmodell die angebotenen Dienstleistungen bestimmen, ist zur Zeit überhaupt keine Reserve vorhanden, biografisch-erzählerische Mittel als gerontologisches Begleitungs- und Unterstützungsform einzusetzen. Im Rahmen von stationären pflegerischen Einrichtungen werden gelegentlich Erzählcafés von Aktivierungsfachleuten angeboten oder es werden anamnetisch biografische Interviews mit neuen Bewohnerinnen und Bewohnern geführt zwecks Optimierung der Pflegeleistungen. Am ehesten lässt sich die biografische Altersarbeit zurzeit in sozial-professionellen Settings oder gar freiwilligen Betreuungs- und Begleitungskontexten beobachten. Dazu gehören etwa freiwillige Besuchsdienste im Rahmen von Kontexten wie zum Beispiel Kirche, Frauen- und Quartiervereine oder Nachbarschafts- und Seniorentreffs.

## 5.2 Empfehlungen für eine narrativ-biografische Altersarbeit

Diese Arbeit will eine Lanze brechen dafür, dass Biografiearbeit mit der nötigen Sorgfalt und den nötigen personellen und finanziellen Mitteln als ein in Frage kommendes Instrument für die soziale und pflegerische Begleitung von alten Menschen geprüft und eingesetzt wird. Dazu ist es nötig, die biografische Arbeit systematisch und wissenschaftlich zu begleiten und hinsichtlich ihrer Wirkung zu evaluieren. Erforderlich sind einerseits qualitative Aussagen, wie Erzählende, Angehörige und Moderierende den Nutzen des biografischen Ansatzes bewerten. Und andererseits es braucht quantitativer Messungen, die Aufschluss darüber geben, ob sich Biografiearbeit positiv auswirkt auf das Gesundheitsverhalten von Betroffenen. Zum Beispiel gibt es Veränderungen im gesundheitlichen Befinden von Menschen, die regelmäßig teilnehmen an biografischen Anlässen? Kann eine Verhaltensänderung bezüglich Schlafverhalten oder Einnahme von Medikamenten festgestellt werden? Hebt sich die Stimmung oder ist das soziale Interesse grösser? Steigert sich die körperliche Spannkraft, sinkt ein erhöhter Blutdruck oder werden Angst- und Stressreaktionen vermindert? Hebt sich das Wohlbefinden? Solche Parameter über einen längeren Zeitraum beobachtet, gemessen und dokumentiert könnten über den Nutzen einer strukturierten, professionellen Biografiearbeit aufschlussreiche Antworten liefern.

Wenn hier bedeutsame positive Zusammenhänge aufgezeigt werden könnten, wenn also die "Kraft des Lebensrückblickes" (Kast, 2010) genutzt werden könnte, wäre der Weg geebnet dafür, Erinnerungsarbeit in viel höherem Masse als bisher und nicht mehr nur zufällig und als blosse „nice to have practise“ in der Altersarbeit einzusetzen.

Sicherlich zu vermeiden wäre eine Diskussion darüber, welche Profession die Hoheit über den Einsatz biografischer Methoden hätte. Es wäre hingegen wünschenswert, dass im Rahmen bestehender sozialwissenschaftliche, medizinischer, psychologischer und gerontologi-

scher Ausbildungsgänge ausreichend Finanzen und Ressourcen gesprochen würden, um sowohl die entsprechenden Berufsleute als auch die in der Altersarbeit und der Palliative Care freiwillig Tätig entsprechend zu sensibilisieren und zu schulen.

Die Verfasserin dieser Arbeit beabsichtigt – vorausgesetzt das Forschungsvorhaben Erzählcafés Pensionierung zeigt einen Nutzen für die Teilnehmenden – im Rahmen ihrer Arbeit als Fachbeauftragte Alter bei den Reformierten Kirchen Bern – Jura – Solothurn (vgl. Anhang II) in verschiedenen Kirchgemeinden Erzählcafés in Lebensübergangsphasen anzuregen, eine entsprechende Schulung für interessierte Moderatorinnen und Moderatoren durchzuführen und so die Biografiearbeit in diesem Teilbereich der Sozialgerontologie zu stärken.

## Literaturverzeichnis

- Alheit, Peter. (2006). „Biografizität“ als Schlüsselkompetenz in der Moderne. [On-line]  
Available: [http://freialtenarbeitgoettingen.de/cms/upload/2\\_LERNEN/pdf-Dateien/Alheit\\_Biographizitaet\\_2006.pdf](http://freialtenarbeitgoettingen.de/cms/upload/2_LERNEN/pdf-Dateien/Alheit_Biographizitaet_2006.pdf)
- Binggeli, Ursula. (2015). „Lebensgeschichten hörbar machen, die sonst kein Gehör finden“. Wie das Erzählcafé sich seinen Platz in der Sozialen Arbeit erobert. *SozialAktuell*, 4, 7-9.
- Böhnisch, Lothar. (1997). *Sozialpädagogik der Lebensalter. Eine Einführung*. Weinheim: Juventa.
- Buckley, Catherine; McCormack, Brendan & Assumpta Ryan. (2014). Valuing narrative in the care of older people: a framework of narrative practice for older adult residential care settings. *Journal of clinical nursing*, 23 (17-18). 2565-2577.
- Caduff, Ursula; Kohn Johanna. (2010). Erzählcafés leiten. Biografiearbeit mit alten Menschen. In B. Hauptert, S. Schilling & S. Maurer (Hrsg.), *Biografiearbeit und Biografieforschung in der Sozialen Arbeit. Beiträge zu einer rekonstruktiven Perspektive sozialer Professionen* (S. 193-216). Bern: Peter Lang.
- Demiray, Burcu; Mischler, Marianne & Martin, Mike. (2017). Reminiscence in Everyday Conversations: A Naturalistic Observation Study of Older Adults. *Journals of Gerontology: Psychological Sciences*, 0 (0), 1-11.
- Dörr, Margret. (2010). Erinnerung als biografische Wissensressource. In B. Hauptert, S. Schilling & S. Maurer (Hrsg.), *Biografiearbeit und Biografieforschung in der Sozialen Arbeit. Beiträge zu einer rekonstruktiven Perspektive sozialer Professionen* (S. 35-52). Bern: Peter Lang.
- Fiehler, Reinhard; Kleinberger, Ulla; (2017). *Sprache und Kommunikation im Alter*. Unveröff. Manuskript, Universität Zürich, Psychologisches Institut, Zentrum für Gerontologie.
- Fischer, Wolfram. (2010). Biografische Strukturierung in der Lebenswelt gesellschaftlicher Moderne. In B. Hauptert, S. Schilling & S. Maurer (Hrsg.), *Biografiearbeit und Biografieforschung in der Sozialen Arbeit. Beiträge zu einer rekonstruktiven Perspektive sozialer Professionen* (S. 13-34). Bern: Peter Lang.
- Fischer-Rosenthal, Wolfram & Rosenthal, Gabriele (1997). Narrationsanalyse biographischer Selbstpräsentationen. In R. Hitzler & A. Honer (Hrsg.): *Sozialwissenschaftliche Hermeneutik* (S. 110-141). Opladen: Westdeutscher Verlag.
- Höpflinger, François. (2018). *Sozialbeziehungen im höheren Lebensalter*. [On-line]  
Available: <http://www.hoepflinger.com/fhtop/Soziale-Kontakte.pdf>
- Jörissen, Benjamin & Marotzki, Winfried. (2008). Mediale Inszenierungen des Erinnerens und Vergessens. In Dörr, M. , v. Felden, H. (Hrsg.), *Erinnerung – Reflexion – Geschichte. Erinnerung aus psychoanalytischer und biographietheoretischer Perspektive* (S. 93-105). Wiesbaden: VS Verlag.
- Kast, Verena. (2010). *Was wirklich zählt ist das gelebte Leben. Die Kraft des Lebensrückblicks*. Freiburg i.B: Kreuz.
- Kohli, Martin. (1978). *Soziologie des Lebenslaufs*. München: Luchterhand.
- Leuenberger, Marco & Seglias, Loretta (Hrsg.). (2008). *Versorgt und vergessen – Ehemalige Verdingkinder erzählen*. Zürich: Rotpunktverlag.

Mäder, Ueli. (2010). Was biografische Zugänge erhellt. In B. Hauptert, S. Schilling & S. Maurer (Hrsg.), *Biografiearbeit und Biografieforschung in der Sozialen Arbeit. Beiträge zu einer rekonstruktiven Perspektive sozialer Professionen* (S. 53-70). Bern: Peter Lang.

Martin, Mike (2016). Funktionale Lebensqualität im Alter. In H.-P. Zimmermann, A. Kruse & T. Rentsch (Hrsg.), *Kulturen des Alterns. Plädoyers für ein gutes Leben bis ins hohe Alter* (S. 375-385). Frankfurt: Campus.

McKeown, Jane; Clarke, Amanda & Repper, Julie. (2006). Life story work in health and social care: systematic literature review. *Journal of Advanced Nursing*, 55 (2). 237-247.

Miethe, Ingrid. (2011). *Biografiearbeit. Lehr- und Handbuch für Studium und Praxis*. Weinheim: Juventa.

Osterhaus, Ingrid (2011). *Autobiographisches Erzählen – Risiko oder Chance? Mögliche Wirkungen narrativer Explorationen auf die Erzählperson*. Unveröff. Manuskript. Institut für Höhere Studien Wien, Abt. Soziologie 97. [On-line]

Available: <http://nbn-resolving.de/urn:nbn:de:0168-ssoar-281350>

PflegeWiki (12.07.2017) *Biografiearbeit*. [On-line].

Available: <http://www.pflegewiki.de/index.php?title=Biographiearbeit&oldid=159586>

Poffet, Katrin. (2017). *Auseinandersetzung mit Altersbildern in einem Alters- und Pflegeheim. Ein kulturell-gesellschaftliches Projekt*. Unveröff. Masterarbeit, Berner Fachhochschule, Institut Alter.

Ruhe, Hans Georg. (2014). *Praxishandbuch Biografiearbeit. Methoden, Themen und Felder*. Weinheim: Beltz Juventa.

Schütze, Fritz. (1983): Biographieforschung und narratives Interview. *Neue Praxis*, 13 (3). 283-293. Available: [http://www.ssoar.info/ssoar/bitstream/handle/document/5314/ssoar-np-1983-3-schutze-biographieforschung\\_und\\_narratives\\_interview.pdf](http://www.ssoar.info/ssoar/bitstream/handle/document/5314/ssoar-np-1983-3-schutze-biographieforschung_und_narratives_interview.pdf)

Specht-Tomann, Monika. (2012). *Biografiearbeit in der Gesundheits-, Kranken- und Altenpflege* (2. Aufl.). Berlin: Springer.

Wolf, Tabea (2014). Nostalgie und die Funktionen des autobiografischen Gedächtnisses. *Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie*, 47 (7). 557-562.

„Verstehen kann man das Leben nur rückwärts,  
leben muss man es vorwärts“ (Kierkegaard)

## Biografisches Erzählen im Alter

### Gemeinschaftliches Beisammensein oder Wahrnehmung des Potenziales des noch ungelebten Lebens?

#### Theoretische Verortung

Sozialwissenschaftliche  
Biografieforschung



#### Wirksamkeit des Biografischen Erzählens

- Erst vereinzelte Hinweise
- Kann nützlich sein für Betroffene, Angehörige, Fachpersonen
- Hauptinteresse: Zusammenhang vergangener
- Bewältigungsstrategien für aktuelle und künftige Herausforderungen
- Nützlichkeit für neues/anderes Handeln in herausfordernden Alltagssituationen

#### Ausgangslage

Biografisches Erzählen / Biografiearbeit

- wird in der Praxis der Altersarbeit eingesetzt
- hat einen guten Ruf
- birgt vielversprechende Effekte
- ist wenig empirisch erforscht und belegt

#### Theoretische Wirkungsdimensionen des biografischen Erzählens

- Herstellen von Lebenssinn und Identität
- Kreieren neuer Lebensgestaltungsmöglichkeiten / Emanzipatorische Funktion
- Kollektive Vergangenheitsbewältigung und Aussöhnung / Heilung
- Soziale Zugehörigkeit und Integration

#### Typische Herausforderungen im Alter

- Körperliche Beeinträchtigungen, Krankheit und Gebrechlichkeit (frailty)
- Verengung des sozialen Beziehungsnetzes
- Veränderung des sozialen Status / Neudefinition der eigenen Rollen
- Gegebenenfalls finanzielle Sorgen
- Entfremdung durch gesellschaftlich beschleunigte Wandlungsprozesse
- Aussöhnung und Versöhnung mit dem Leben / Bewusstes Zugehen auf das Lebensende und den Tod

#### Durchführung Pilotprojekt:

Auswahl der Probanden	Erzählcafé I: Mein erster Arbeitstag	Nachbefragung I	Erzählcafé II: Meine Berufsbiografie	Nachbefragung II	Erzählcafé III: Meine Vorbilder	Nachbefragung III	Erzählcafé IV: Das Wichtigste in meinem Leben	Offenes Interview Erzählstimulus: Wie war Ihr erster Tag nach der Pensionierung?  Was ist Ihnen aus den Erzählcafés im Alltag nützlich gewesen?	Auswertungsphase	Nachbefragung
Raumsuche										
Vorbereitungsgespräche Schulung der Moderation										
Dezember/Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September		
Vorbereitung	Durchführung Erzählcafés I-IV und Nachbefragung I-III						Wirkungsevaluation	Auswertung	Überprüfung	

**Nutzen des biografischen Erzählens zum Kreieren neuer Lebensgestaltungsmöglichkeiten am Beispiel der Übergangphase Berufsleben – Pensionierung**

## Anhang II „Erzählcafés Pensionierung“ Konzeption und Umsetzungsplanung 2018-2019

### Ausgangslage

Bis ins Jahr 2035 wird der Anteil der Personen ab 60 Jahren auf einen Drittel der Bevölkerung ansteigen. Diese demografische Veränderung stellt die kirchliche Altersarbeit bereits heute vor neue Herausforderungen. Einerseits geht es darum, die aktiven Seniorinnen und Senioren zu teilhabenden Akteuren der kirchlichen Altersarbeit zu motivieren, andererseits bleibt es wichtig, die hochbetagten, in der gebrechlichen Lebensphase stehenden Menschen und ihre Angehörigen zu unterstützen. Im Bereiche der Altersarbeit in den Kirchgemeinden herrschen die traditionellen Angebote der Seniorenarbeit vor. Diese werden häufig von Menschen um die Altersgruppe 75+ besucht. Altersarbeit in der Kirche freileist auch, neue Formen, die jüngere Menschen ansprechen könnten, auszu-probieren. Gerade in Lebensübergangssituationen könnte die kirchliche Altersarbeit aktiver werden. Kirche, wel-che den Menschen Zeit und Raum bietet, um miteinander ins Gespräch zu kommen und herausfordernde Über-gangssituationen zu meistern.

Zur Verknüpfung des biografischen Ansatzes mit der Lebensübergangssituation vom Berufsleben zur nachberufli-chen Lebensphase stellt das Projekt „Erzählcafés Pensionierung“ eine Möglichkeit dar.

Die Fachbeauftragte Alter schlägt vor, dieses Projekt mit folgender Ablauf- und Ressourcenplanung zu realisie-ren.

### Ablaufplan „Erzählcafés Pensionierung“ und Einführung Kirchgemeinden

Gesamtdesign Januar 2018 bis Mai 2019

Durchführung Pilotprojekt Erzählcafés*	Auswertung Pilotprojekt Erzählcafés			
	Rekrutierung von 3-5 interessierten Kirchgemeinden oder -regionen	Schulung der Erzählcafé-Moderatorinnen und -Moderatoren	Durchführung Erzählcafés	
<b>PILOT</b>	<b>REKRUTIERUNG</b>	<b>SCHULUNG</b>	<b>DURCHFÜHRUNG</b>	<b>ZUKUNFT</b>
Januar bis Juli	Juli - September	September-Oktober	November bis April 2019	Mai 2019

\*Die Durchführung des Pilotprojektes wird von der Fachbeauftragten Alter im Rahmen ihrer CAS Projektarbeit „Gerontologie heute“ unabhängig von ihrer Anstellung bei den Reformierten Kirchen Bern-Jura-Solothurn realisiert. Einzig ein Teil der Schulung der Moderation, welche bereits teilweise in diese Phase fällt, wird über die Ressourcenplanung (vgl. unten) finanziert.

- Erreichen der Mitglieder am Übergang Erwerbsleben – Pensionierung, d.h. in einer Lebensübergangsphase, wo Neuorientierung Thema ist und durch dieses Angebot Unterstützung dafür geboten wird
- Angebot, welches Menschen im 3. Lebensalter besonders interessiert
- Gemeinschaftsbildender und Impulse zu neuen Lebensgestaltungsmöglichkeiten bietender Anlass mit Gleichbetroffenen
- Allenfalls Gewinnen von neuen aktiven Teilhabenden fürs kirchengemeindliche Leben
- Unaufgeregtes, einfaches Angebot mit Wirkung, welches von Teamleuten oder von dafür geschulten Freiwilligen angeboten werden kann
- Ressourcen zur Durchführung dieser Anlässe sind in den Kirchgemeinden bereits vorhanden: Räume, Vermittlungsmöglichkeiten

### Ressourcenplanung

Ausgehend von 5 teilnehmenden Kirchgemeinden setzen sich die finanziellen Aufwände für dieses Pilotprojektes voraussichtlich wie folgt zusammen:

Schulung Moderation	3 Stunden 5 x SFr. xx	1/1 re/fo- jus0	SFr. xx
Moderation Erzählcafés durch Drittperson	5 Personen 4 x einen Nachmittag (häufig aufgeteilt Arbeitszeit KG und Referenzzeit ge-samtkirchliche Dienste)	1/2 re/be- jus0	SFr. xx
Vergütung Teilnehmende vor Ort	4 x 10 Personen à 5 Nachmit-tage	1/2 re/be- jus0	SFr. xx
<b>TOTAL</b>			<b>SFr. xx</b>

Die Fachbeauftragte Alter beantragt, SFr. xx aus dem Jahresbudget Alter 2018 und SFr. xx aus dem Jahresbudget Alter 2019 (Pauschalbudget Fr. xx/Jahr) für das Projekt Erzählcafés Pensionierung aufzuwenden.

Die Arbeitszeit der Fachbeauftragten Alter für vorliegendes Projekt setzt sich gemäss der Ressourcenplanung 2018 aus den Rubriken Gerontologische Bildung und Beratung/ Durchführung von Veranstaltungen in Kirchgemeinden zusammen.

31. Januar 2018



Reformierte Kirchen  
Bern-Jura-Solothurn  
Egileses réformées  
Berne-Jura-Soleure