

Schriftliche Informationen zum careleaverspezifischen Video **Biografiearbeit**

1. Einleitung

Biografiearbeit hat eine lange Geschichte. Sie wurde genutzt und entwickelt für die sozialwissenschaftliche Biografieforschung, die Psychoanalyse und die systemische Familientherapie. Hervorzuheben für die heutige Anwendung bleibt der **systemische Ansatz**, in dem sich das Individuum nur im Kontext mit allen bisher erfahrenen Systemen verstehen kann. Biografiearbeit bedeutet deshalb die **Auseinandersetzung mit dem eigenen bisherigen Leben**.

Einen besonderen Wert kann die Biografiearbeit haben, wenn ein Teil der eigenen Biografie negiert oder sogar abgelehnt wird, wie es bei Careleavern häufiger der Fall ist. Mit der Biografiearbeit wird wertschätzend darauf geschaut, was die einzelne Person trotz – oder vielleicht sogar gerade wegen – dieser schwierigen Erfahrungen gelernt hat. **Die Umsetzung darf jedoch ausschließlich durch ausgebildete Beraterinnen und Berater bzw. Therapeutinnen und Therapeuten erfolgen** (s. Thema „Grenzen des Coachings“).

Das Erkennen und Nutzen von persönlichen Ressourcen, z. B. ein positives Selbstwertgefühl, aber auch Fähigkeiten oder Kompetenzen, erweitert oft die Handlungsfähigkeit von Personen. Mit der Handlungsfähigkeit verbunden steigert sich die eigene Selbstwirksamkeit und mit dem Anstieg der Selbstwirksamkeit geht meist eine Erhöhung der individuellen Resilienz einher. Biografiearbeit kann somit gerade für Careleaver ein sinnvoller Weg sein und soll deshalb in der Folge überblicksartig vorgestellt werden.

2. Begriffsklärung

Alles Erlebte prägt und formt die Menschen, bleibt Teil ihres Lebens und bildet die Grundlagen ihrer heutigen Ressourcen; dabei spielt nicht nur die Herkunftsfamilie eine Rolle, sondern auch Fremdunderbringung, Schule, Freundeskreise, Peer Groups etc. finden Eingang. Die heutigen Ressourcen wiederum bilden die Grundlage für das zukünftige Leben. Biografiearbeit kann die **drei Zeitebenen** verbinden, indem die persönliche Entwicklung betrachtet wird:

- die Vergangenheit: „Was habe ich gelernt?“
- die Gegenwart: „Welche Ressourcen habe ich daraus entwickelt?“
- die Zukunft: „Welche Perspektiven stehen mir damit zu Verfügung?“

Biografiearbeit fokussiert also nicht auf das Negative, sondern auf die **erlernten Ressourcen**. Viele Menschen schließen jedoch gerade schwere, belastende oder herausfordernde Lebensphasen gerne gedanklich ab, wenden sich von dieser schweren Zeit ab und sehen nach vorne.

Grundsätzlich ist es zu respektieren, wenn Menschen nicht über die Vergangenheit und ihre Erfahrungen sprechen möchten. Falls sie sich jedoch dazu entscheiden, sich mit der eigenen Biografie bewusst auseinanderzusetzen, können durchgemachte Erfahrungen konstruktiv für das Leben und die Lebensplanung genutzt werden. Ausgebildete Therapeutinnen und Therapeuten bzw. systemische Beraterinnen und Berater wenden dafür unterschiedliche **Methoden** an,

wie z. B. die Familienaufstellung oder -rekonstruktion, die biografisch-narrative Gesprächsführung, Biografiegespräche oder biografisches Schreiben.

3. Ressourcenorientierung

Ressourcenorientierte Biografiearbeit lenkt, mit welcher Brille Menschen ihre eigene Biografie betrachten. Dabei sind Ressourcen alle ihnen zur Verfügung stehenden **Mittel und Erfahrungen**, um Ziele zu erreichen, handlungsfähig zu sein, zu planen oder Anforderungen und Herausforderungen zu bewältigen.

Im Laufe des gesamten Lebens entwickeln Menschen ihrer Lebensrealität entsprechende, individuelle Strategien und besondere Fähigkeiten. Wichtig ist dabei zu sehen, dass sich aus schwierigen Lebenssituationen auch gute, nutzbare und konstruktive Lernprozesse entwickeln. Hier kann das Bild eines **Rucksacks** genutzt werden: Das bisherige Leben hat jeder Mensch stets in einem Rucksack dabei. Keine Erfahrung kann aus diesem Rucksack ausgepackt werden; sehr wohl kann sich aber jeder Mensch anschauen, was im Rucksack ist und wofür das eingesetzt werden kann. Dank einer bewussten Auseinandersetzung mit der Biografie können die Inhalte des Rucksacks, also die eigenen Erfahrungen, konstruktiv für das Leben und die Lebensplanung genutzt und destruktive Anteile reduziert werden. Deshalb lohnt es sich immer darauf zu schauen, was Menschen gelernt haben und was davon sie nutzen können.

Mit der Biografiearbeit wird nicht das Negative fokussiert, sondern die erlernten und entwickelten Ressourcen. Das Erkennen und Nutzen von Ressourcen erweitert oft die **Handlungsfähigkeit** von Personen. Mit der Handlungsfähigkeit verbunden steigert sich die Selbstwirksamkeit und mit dem Anstieg der Selbstwirksamkeit geht meist eine Erhöhung der individuellen Resilienz einher. Individuen, die sich selbst reflektieren, haben damit den Schlüssel zur **Resilienz** in der Hand. Resilienz bedeutet wiederum, Herausforderungen besser begegnen zu können.

4. Biografiearbeit für Careleaver

Biografiearbeit eignet sich für alle Personengruppen und in allen Lebensabschnitten. Einen besonderen Wert kann sie jedoch haben, wenn ein Teil der eigenen Biografie abgelehnt wird, wie es bei Menschen in stationärer Jugendhilfe oder Careleavern häufiger der Fall ist. Gerade schwierige und negative Lebensphasen bringen Menschen oftmals dazu, sich dieser Zeit und damit auch dem Blick auf die eigene Person negativ zuzuwenden. Dies kann bis zu einer **Negierung der eigenen Wertigkeit** führen: „Ich bin das gar nicht wert. Ich kann das eh nicht. Ich bin nicht liebenswert.“ Zum Selbstschutz kann das wiederum in der Außendarstellung zu einer unangemessenen Überhöhung der Selbsteinschätzung oder des Auftretens führen.

Mithilfe von Biografiearbeit kann dieser negierte Blickwinkel erweitert oder neu justiert werden. Die strikte Ressourcenorientierung dient dabei der **Vermeidung von Problemorientierung**, die gerade bei stigmatisierten Personengruppen oft verinnerlicht ist. Die Befreiung von dieser destruktiven Haltung und die Neuorientierung hin zu einer konstruktiv-positiven Haltung ermöglichen eine Neudefinition des Selbst im Jetzt und für die Zukunft.

Eine wichtige Botschaft an die Jugendlichen könnte deshalb sein: „Jeder Lebensweg, wie schwierig er auch sein mag, birgt Ressourcen. Den Blick auf diese und damit auf die eigenen Potenziale zu richten, kann sehr wertvoll sein.“ Ggf. lohnt es sich deshalb für die Jugendlichen, sich mit einer Expertin oder einem Experten für Biografiearbeit mit ihrer eigenen Biografie auseinanderzusetzen. So können es die Jugendlichen schaffen, ihr **Mindset**, also ihre innere Einstellung, dauerhaft und bewusst zu ändern: von einer problemorientierten Sichtweise weg hin zu einer ressourcen- und lösungsorientierten Haltung.