Biografiearbeit mit älteren Erwachsenen im Kontext von Gemeinde

Charlotte Fehmer

Abschlussarbeit des Anfangsdienstes als Pastorin
im Bund Evangelisch-Freikirchlicher Gemeinden in Deutschland (K.d.ö.R.)

Mentor: Andreas Güthling

Berlin, April 2019

Inhalt

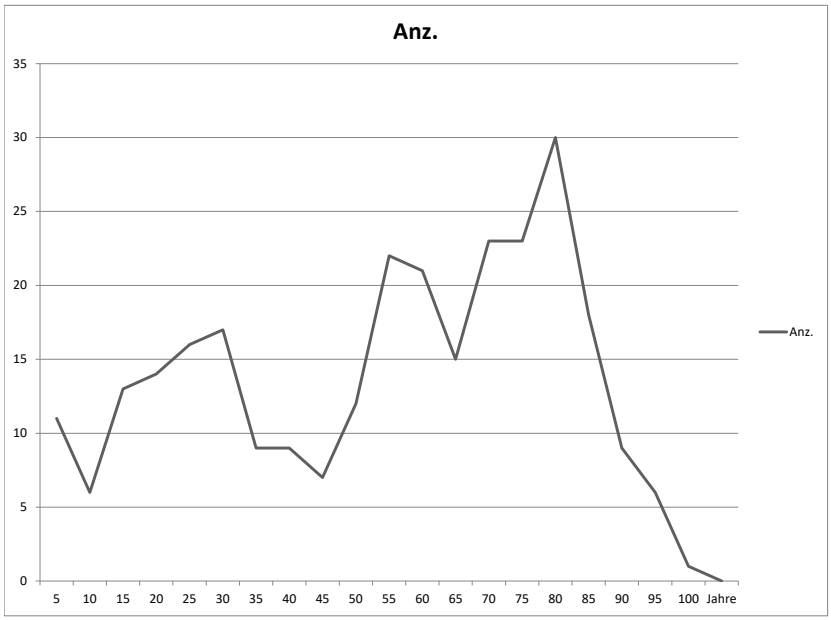
1 Einleitung 2
2 Die Zielgruppe: Ältere Erwachsene 4
2.1 Die Lebensphase „Alter“ 4
2.2 Der Prozess des Älterwerdens 5
2.3 Die Relevanz von Biografiearbeit im späten Erwachsenenalter 6
3 Die Methode: Biografiearbeit 9
3.1 Definition von Biografiearbeit 9
3.2 Grundlagen von Biografiearbeit 10
3.3 Biblisch-theologische Perspektiven auf Biografiearbeit 12
3.4 Möglichkeiten von Biografiearbeit 15
3.5 Grenzen von Biografiearbeit 17
4 Die Anwendung: Beispiele aus der Gemeindearbeit 19
4.1 Elemente von Biografiearbeit auf einer Gemeindefreizeit 19
4.1.1 „Bingo“ 19
4.1.2 „Schätze des Glaubens“ 20
4.1.3 Gemeinschaftsspiel 21
4.2 Generationsverbindene Interaktion 24
4.3 Biografische Reflexion im Rahmen eines Seniorenkreises 25
4.3.1 „Lebensworte“ 25
4.3.2 „Ich glaube“ 26
4.3.3 Namen 27
4.4 Weitere Beispiele aus dem Gemeindealltag 28
4.4.1 Tauferinnerung 28
4.4.2 Trauergespräche 29
4.4.3 Weitere seelsorgliche Gespräche 29
5 Fazit 30
6 Literatur 31

1 Einleitung

Sich erinnern und „alte Geschichten von früher“ zu erzählen hatte und hat bis heute oft keinen guten Ruf. Es galt als langweilig und nutzlos. Unser persönliches Denken und auch gemeindliche Arbeit sind oft auf Planung der Zukunft ausgerichtet. Was für eine bedeutende Rolle dabei jedoch die Rückbesinnung auf die Vergangenheit hat, wird oft außer Acht gelassen. Um die Gegenwart und die Zukunft gestalten zu können, sind Erinnerung und Lernen aus vergangenen Zeiten notwendig und hilfreich. Junge Menschen können aus den Erfahrungen von den Generationen vor ihnen lernen und ältere Erwachsene mit ihren Lebensgeschichten den Horizont Jüngerer erweitern und in der Gemeinde besonders den Glauben bereichern. Diese Erfahrung habe ich im Rahmen meines Anfangsdienstes gemacht. Dabei bin ich neugierig geworden, wie sich dieser Austausch von Lebens- und Glaubenserfahrungen im Gemeindekontext gestalten lässt und bin auf die Methode der Biografiearbeit gestoßen.

Der Schwerpunkt meines Aufgabenprofils als Pastorin im Anfangsdienst lag auf der Arbeit mit älteren Erwachsenen sowie dem Miteinander der Generationen. Meine Dienststelle ist die Evangelisch-Freikirchliche Gemeinde Berlin-Tempelhof, die 1837 gegründet wurde und zur Zeit 217 Mitglieder umfasst. In der Alters-Statistik ist die Generation der älteren Erwachsenen stark vertreten, wie die folgende Grafik veranschaulicht (Stand Februar 2017).

Alter	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	Jahre
Anz.	11	6	13	14	16	17	9	9	7	12	22	21	15	23	23	30	18	9	6	1	



Für mich als Pastorin im Anfangsdienst waren es spannende, herausfordernde und bereichernde Begegnungen mit den älteren Geschwistern. In meinen vielen Gesprächen mit Senioren und Seniorinnen haben diese nach anfänglichem Zögern aufgrund meines jungen Alters besonders das Erzählen ihrer Lebensgeschichte als hilfreich und wohltuend erlebt und erkannt, dass ihre Lebenserfahrungen mich interessieren und bereichern. So sind bereits durch die Anstellung meiner Person für die Seniorenarbeit unterschiedliche Generationen miteinander in Kontakt gekommen. Diese Erfahrungen in meiner Arbeit als Pastorin mit älteren Menschen haben mir gezeigt, wie wichtig und wertvoll die Möglichkeit ist, Menschen von ihrem Leben erzählen zu lassen und einen Raum für Biografiearbeit zu schaffen.

Im Rahmen dieser Arbeit möchte ich zunächst der Frage nachgehen, was die Lebensphase des Alters und den Prozess des Älter-Werdens prägt. In diesem Zusammenhang wird beschrieben, weshalb Biografiearbeit gerade im hohen Erwachsenenalter eine hohe Relevanz hat. Dann wird die Methode der Biografiearbeit in ihren Grundlagen beschrieben, aus biblisch-theologischer Perspektive betrachtet sowie ihre Möglichkeiten und Grenzen erläutert. Im Anschluss werden Anwendungsbereiche von biografischer Arbeit mit Beispielen der praktischen Arbeit in der EFG Berlin-Tempelhof skizziert.

Die Bibelstellen in dieser Arbeit werden nach der Lutherbibel 2017 wiedergeben.
Im Folgenden wird aus Gründen der besseren Lesbarkeit jeweils nur die männliche oder weibliche Form benutzt, die jeweils alle Geschlechter mit einbezieht.

2 Die Zielgruppe: Ältere Erwachsene

Zunächst wird die Zielgruppe der älteren Erwachsenen in den Blick genommen. Hierbei wird eingegangen auf die Lebensphase „Alter“ in einer „Gesellschaft des langen Lebens“ und den Prozess des Älterwerdens. Anschließend wird im Zusammenhang mit den vielfältigen Entwicklungsaufgaben im späten Erwachsenenalter die Relevanz von Biografiearbeit besonders für diesen Lebensabschnitt erläutert.

2.1 Die Lebensphase „Alter“

In unserer heutigen Gesellschaft erreichen so viele Menschen ein so hohes Lebensalter wie noch nie zuvor.[1] Der demografische Wandel ist begründet mit steigender Lebenserwartung und sinkenden Geburtsraten und hat zu einer „Gesellschaft des langen Lebens“ geführt.[2] „Die alten Menschen werden immer älter und bleiben dabei länger relativ gesund und leistungsfähig.“[3] Folglich haben sich die Lebensphase des Alters sowie der Prozess des Alterns grundlegend verändert.
Ein wichtiger biografischer Einschnitt im Leben ist oft der Ausstieg aus dem Berufsleben mit etwa 65 Jahren. Diese nachberufliche Lebensphase umfasst mittlerweile eine Altersspanne von 20 bis 30 Jahren. Daher wird die Gruppe von älteren Menschen selbst in drei Generationen unterschieden.[4] Dabei ist weniger das Lebensalter entscheidend, sondern die Mobilität und Lebensqualität, welche die betreffenden Menschen erleben. Die erste Phase der nachberuflichen Zeit bietet oft viele neue Möglichkeiten der Lebensgestaltung. Diese Gruppe wird vielfach „Jung-Senioren“ genannt. Viele engagieren sich neu in ehrenamtlichen Aufgaben oder nutzen die neu gewonnene Freizeit für diverse Hobbies und Reisen. Treten gesundheitliche Einschränkungen auf, müssen entsprechende Abstriche an der neuen Freiheit gemacht werden und die zweite Altersphase beginnt. Der Alltag wird langsamer und ein Nachdenken über die Versorgung bei länger andauernder Krankheit oder Pflegebedürftigkeit beginnt. Schließlich ist dritte Altersphase gekennzeichnet von starken Ein-

[1] Vgl. BMFSFJ, Altersbilder 6.
[2] Vgl. Schulz, Gedenke 1; Wieser, Alter(n) 173.
[3] Vgl. Schulz, Gedenke 1.
[4] Vgl. a.a.O. 17.

schränkungen, oft sogar von Pflegebedürftigkeit und nicht selten auch von dementiellen Erkrankungen.

Wer als „alt“ gilt – und sich selbst als „alt“ empfindet – hängt folglich immer weniger von den Lebensjahren ab, sondern mehr von den individuellen Möglichkeiten, der Autonomie sowie der Lebensweise und -qualität eines Menschen ab.

Der Sechste Altenbericht des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend beschäftigt sich mit dem Thema: „Eine neue Kultur des Alterns. Altersbilder in der Gesellschaft“. Diese „Altersbilder sind individuelle und gesellschaftliche Vorstellungen vom Alter (Zustand des Altseins), vom Altern (Prozess des Älterwerdens) oder von älteren Menschen (als soziale Gruppe)“[5]. Die Altersbilder entstehen als soziale Konstruktionen innerhalb bestimmter kultureller Rahmenbedingungen. [6] Es kann also von der Gesellschaft sowie von Individuen bewusst gestaltet werden, „wie *alt* Menschen werden und *wie* Menschen alt werden“[7].

2.2 Der Prozess des Älterwerdens

Der Prozess des Altern bzw. Älterwerdens vollzieht sich ein Leben lang und geschieht nicht nur in Bezug auf körperliche Veränderungen, sondern auf den ganzen Menschen als Persönlichkeit. Wie jemand sein Altwerden erlebt und gestaltet, hängt daher von seinem Charakter und seiner Biografie ab. So sind verschiedene Merkmale des Alterns bei unterschiedlichen Generationen prägend: Menschen, die als Kinder noch Krieg erlebt haben, erleben ihr Altern anders als solche, deren Kindheit von Frieden, Sicherheit oder als 68-er Generation auch von viel Freiheit geprägt war.[8] Das bedeutet: „Lebensgeschichte ist auch immer Zeitgeschichte. Jeder Mensch ist ein Kind seiner Zeit und agiert darin gleichzeitig als Individuum.“ [9] Wie der Alterungsprozess eines Menschen verläuft und wie viel oder wenig Lebensqualität in seinem Fortschreiten möglich ist, hängt von vielfältigen Faktoren von Anlage, Persönlichkeit und Umwelt des Einzelnen ab. [10]

[5] BMFSFJ, Altersbilder 8.
[6] Vgl. ebd.
[7] Wieser, Alter(n) 175.
[8] Vgl. Schulz, Gedenke 19.
[9] Ebd.
[10] Vgl. a.a.O. 19f.

2.3 Die Relevanz von Biografiearbeit im späten Erwachsenenalter

Immens erweitert hat sich der „Raum für individuelle Lebensvorstellungen und Gestaltungsmöglichkeiten für die ältere Generation“[11]. Da dies ein kulturgeschichtlich neues Phänomen ist, fehlen den aktuell „jungen Alten“ Vorbilder für die Aufgabe, diese „gewonnenen Jahre“ zu gestalten.[12] Viele Menschen haben also mehr Zeit zu leben und einen längeren „Lebensabend“ – und damit auch mehr Zeit das Vergangene zu reflektieren und sich aktiv und bewusst auf das Gegenwärtige auszurichten, sowie Erwartungen und Pläne für das Zukünftige zu fassen.

Der Sechste Altenbericht des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend formuliert: „In einer Gesellschaft des langen Lebens sind sowohl die Entwicklung und Entfaltung von Potenzialen des Alters als auch der Umgang mit Grenzsituationen des Alters zentrale Aufgaben.“[13] Eine Forderung dazu lautet: „Lebenslauforientierung stärken und Altern als individuelle und gesellschaftliche Gestaltungsaufgabe begreifen“ [14].

Die Entwicklungsaufgaben im späten Erwachsenenalter bestehen besonders darin, Veränderungen und Grenzen anzunehmen, bisherige Rollen loszulassen und neue zu entdecken. Es gilt, sich mit dem Sterben auseinander zu setzen, Trauern und Abschied nehmen lernen und das eigene Leben und Werden mit den persönlichen Erfolgen und der Fragmentalität zu akzeptieren.[15]

Hier setzt auch ein besonderer Akzent der christlichen Seelsorge ein. Auf der Grundlage der unverdienten Gnade Gottes hat jeder Mensch eine unverlierbare Würde – auch gerade dann, wenn er Fehler macht und schuldig wird. Theologisch gesehen, wird der Mensch also als fragmentarisches Wesen beschrieben, dass nicht durch Erfolg oder eigene Leistung sein Leben vollenden kann. „Zur Würde und zum Glück des Alters gehört gerade, dass es imperfekt bleiben darf, weil seine Vollendung nicht unsere Sache sein kann und muss. Die Herausforderung liegt darin, das eigene Leben trotz allen Brüchen, trotz allem Scheitern, trotz allem Fragwürdigen, trotz allen unerfüllten Hoffnungen anzunehmen und zu würdigen als das, was es ist, unser

[11] Frölich / Hedtmann, Biografiearbeit 9.
[12] Vgl. Schulz, Gedenke 1f; Wieser, Alter(n) 173.
[13] BMFSFJ, Altersbilder 6.
[14] A.a.O. 25.
[15] Vgl. Schulz, Gedenke 36.47-60.

unverwechselbares, einmaliges Leben."[16] Jede Lebensgeschichte bleibt also unvollkommen und darf sich einordnen in einen größeren, von Gott gegebenen Sinnzusammenhang.[17] Der Mensch muss sich also immer mit der Begrenztheit des Lebens auseinander setzen, mit Themen wie Krisen, Ohnmacht, Sprachlosigkeit, Verlust und Tod.[18] Daher ist es einleuchtend, „dass es Fragen rund um den letzten Sinn im Leben, der Umgang mit Verlust und Verletzlichkeit, der Bereich von Beziehungen, von Gemeinschaft und Einsamkeit sowie das Schwanken zwischen Angst und Hoffnung sind, die Menschen – nicht nur, aber eventuell verdichtet – im (hohen) Alter beschäftigen"[19]. Besonders beim markanten biografischen Einschnitt durch den Einstieg in die nachberufliche Lebensphase stellen sich solche Fragen wie:[20] Wer bin ich, wenn ich alt bin? Wie kann ich mich auf das Alter vorbereiten, auch auf das Sterben? Welche Aufgaben werde ich noch erfüllen können, welchen Herausforderungen werden mir begegnen? Wofür werde ich Kraft haben, welche Einschränkungen werde ich erleben? Wie kann ich mein Leben bis zum Schluss gut und sinnvoll gestalten? Wenn Menschen durch prägnante Lebensveränderungen herausgefordert werden, sich mit diesen existenziellen Themen auseinander setzen, spielt ihr Lebenslauf, das Gewordensein ihrer Persönlichkeit und daher die biografische Selbstreflexion eine wichtige Rolle.[21]

Als Grundhaltung gilt dabei die Orientierung an Ressourcen eines Menschen. „Als Ressourcen werden die Gesamtheit der Mittel und Fähigkeiten (Kompetenzen) verstanden, die prinzipiell für die Bewältigung von Lebensaufgaben, die Erreichung von Zielen oder den Umgang mit Verlusten eingesetzt werden können. Ressourcen können in diesem Sinne kognitive oder soziale Kompetenzen, Kompetenzen zur Konfliktbewältigung, soziale Kontakte oder finanzielle Mittel sein."[22] Es geht also darum, den Blick auf das zu lenken, was ein Mensch erreicht hat und womit er seine Selbstständigkeit stärken kann, „anstatt sich von Reparaturen von (vermeintlichen) Defiziten vereinnahmen zu lassen"[23].

---

[16] Wieser, Alter(n) 181.
[17] Vgl. ebd.
[18] Vgl. a.a.O. 181f.
[19] A.a.O. 191.
[20] Vgl. Schulz, Gedenke 3.
[21] Vgl. Wieser, Alter(n) 192f; Schulz, Gedenke, 25.
[22] Schulz, Gedenke 42.
[23] Ebd.

Bei der Beschäftigung mit solchen Lebensfragen können Glaube und Religion als Ressource einen wichtigen Beitrag leisten sowie das Bildungsangebot von „Biografiearbeit an einschneidenden Wendepunkten des Lebens (...) eine wichtige Voraussetzung für gelingendes Leben darstellen“ [24]. Dabei muss beachtet werden, dass einerseits „der Mensch in der Kontinuität seines bisherigen Lebenslaufes steht“ und anderseits „alten Menschen niemals der Wille und die Fähigkeit zur Korrektur, zum Dazulernen, zur Wandlung abgesprochen werden darf“. Die Entscheidung dabei, in welchen Aspekten sich jemand treu bleibt und in welchen anderen er Veränderung zulässt, liegt bei jedem Einzelnen individuell. [25]

[24] Schulz, Gedenke II.
[25] Wieser, Alter(n) 193.

3 Die Methode: Biografiearbeit

In diesem Teil wird die Methode Biografiearbeit erläutert, auf ihre Definition und konzeptionelle Grundlagen eingegangen und es werden ihre Möglichkeiten und Grenzen beschrieben.

3.1 Definition von Biografiearbeit

Biografiearbeit ist ein Bildungsansatz, dessen Grundlage die Überzeugung ist, dass Menschen ihr Leben lang Lernende sind. Als Voraussetzung dafür gilt die Formbarkeit des Gehirns, also die Fähigkeit eines Menschen auf Veränderungen in seinem Umfeld in Bezug auf sein Denken, Fühlen und Verhalten und durch neuronale Neuorganisation immer wieder neu und anders zu reagieren. Im Alterungsprozess wird diese Plastizität zwar geringer, sie bleibt aber bis zum Lebensende erhalten.[26] Anders gesagt: „Der Mensch lernt niemals aus – er lernt im Rückblick, Gegenwärtiges zu verstehen und mit in die Zukunft zu nehmen.“[27] Das ist das Ziel von Biografiearbeit.

Biografiearbeit ist eine Hilfestellung, um das persönliche Leben in Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft zu reflektieren. Es geht darum, Sinnzusammenhänge zwischen Lebenserfahrungen herzustellen, Prägungen durch gesellschaftliche Rahmenbedingungen zu erkennen und so den individuellen Lebensweg und die Entwicklung der eigenen Persönlichkeit tiefer zu verstehen. Diese Reflexion der Biografie soll dabei helfen, das Leben in der Gegenwart und Zukunft bewusst zu gestalten. „Biografiearbeit verbindet Erinnerungsarbeit mit Zukunftsorientierung. Sie hilft bei einer Bilanzierung und Deutung des bisherigen Lebens, dient der Klärung der individuellen Identität in der Gegenwart und unterstützt bei einer Neuausrichtung für das zukünftige Leben.“[28]

Der Begriff „Biografie“ meint dabei nicht wie bei einem klassischen Lebenslauf die Auflistung von Fakten und Daten, sondern umfasst die Lebensgeschichte eines

[26] Vgl. Schulz, Gedenke 14.
[27] Frölich / Hedtmann, Biografiearbeit 11.
[28] Vgl. Schulz, Gedenke 25.

Menschen, in der er selbst eigene Erfahrungen beschreibt und sie dabei ordnet und in Sinnzusammenhänge stellt.[29] „Die eigene Biografie ist somit ein Konstrukt, das jeder Mensch mehr oder weniger bewusst immer wieder neu gestaltet.“ [30] Dazu gehört neben dem Blick auf die Vergangenheit auch der auf „die aktuelle Lebenssituation, in der Ereignissen oder Lebensphasen eine bestimmte Bedeutung beigemessen wird“ [31]. Oft geschieht es, dass Menschen durch Sichtweisen von außen auf bestimmte Merkmale ihrer Person oder Geschichte reduziert werden. Zur Biografiearbeit gehört es daher zunächst, einen Raum zu schaffen, damit Menschen die persönliche Wahrnehmung neu einüben, ihr vertrauen, und sich damit als ganze Person ernstnehmen und wertschätzen lernen. [32]

3.2 Grundlagen von Biografiearbeit

Biografiearbeit ist ein Teil des Paradigmenwechsels in der psychologischen Forschung, die sich nicht mehr an Defiziten und Störungen des Menschen orientiert, sondern stattdessen an seinen Ressourcen und Stärken. Somit liegen Grundlagen der ressourcenorientieren Biografiearbeit in Konzepten der Salutogenese, der Resilienz und des Empowerments. [33] Von diesen Konzepten werden an dieser Stelle nur einzelne Kernaussagen genannt.

Der Kern des Konzeptes der Salutogenese liegt in dem sogenannten Kohärenzgefühl (Sense of coherence), das darin besteht, dass Menschen sich grundsätzlich zutrauen, ihre Situation und Welt zu verstehen, sie als sinnhaftig wahrzunehmen und ihr handlungsfähig begegnen zu können. Dies beeinflusst die Bewältigung von Stress und dementsprechend die Gesundheit.[34] Denn das „Kohärenzgefühl impliziert – mehr als Handlungsbefähigung – eine Weltsicht, nach der man sogar einer quälenden Situation ein gewisses Verständnis entgegenbringen kann.“ [35] „Salutogenetisch orientierte Biografiearbeit konzentriert sich auf die möglichen Ressourcen, die

[29] Vgl. Morgenstern, Biografiearbeit 7.
[30] Ebd.
[31] Ebd.
[32] Vgl. ebd.
[33] Vgl. Morgenstern, Biografiearbeit 8; Morgenstern, Projekt 11.
[34] Vgl. Antonovsky, Salutogenese 33-36; Boss, Verlust 77; Klein, Resilienz 17; Morgenstern, Projekt 13f.
[35] Boss, Verlust 78; vgl. Morgenstern, Biografiearbeit 9.

Menschen auch in schwierigen Situationen zur Verfügung stehen. Sie unterstützt dabei, das eigene Leben zu verstehen, Handlungs- und Gestaltungsmöglichkeiten wahrzunehmen und Sinnzusammenhänge individuell herzustellen. In einer niedrigschwelligen Herangehensweise sehen wir das Erzählen von Lebensgeschichten bereits als einen ersten Schritt der Gestaltung.“ [36]

Als Resilienz bezeichnet man Fähigkeit eines Menschen, trotz widriger Umstände bzw. Lebenssituationen zu gedeihen. So kann jemand persönliche Krisen in der Biografie bewältigen, indem er auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen zurückgreift und die Krise als Anlass zur Entwicklung nutzt. [37] Dabei ist es wichtig zu beachten, dass die Erfahrung der Krise dazugehört, besonders bei Übergängen im Lebenskreislauf, wie z.B. bei der Geburt eines Kindes oder auch dem Einstieg in die nachberufliche Phase. [38] Resilienz kann gefördert werden durch sogenannte Schutzfaktoren in der Persönlichkeit, das familiäre und das weiteren Umfeld eines Menschen. Das sind zum Beispiel Erfahrungen von wertschätzenden und vertrauensvollen Beziehungen. Auch religiöse Überzeugungen können helfen durch Sinngebung und Stabilität.[39]

Eine weitere Grundlage von ressourcenorientierter Biografiearbeit ist das sogenannte Empowerment, das von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung wie folgt definiert wird: „Empowerment zielt darauf ab, dass Menschen die Fähigkeit entwickeln und verbessern, ihre soziale Lebenswelt und ihr Leben selbst zu gestalten und sich nicht gestalten zu lassen. ... Durch den Empowermentansatz sollen Personen(-gruppen) dazu ermutigt werden, ihre eigenen (vielfach verschütteten) personalen und sozialen Ressourcen sowie ihre Fähigkeiten zur Beteiligung zu nutzen, um Kontrolle über die Gestaltung der eigenen sozialen Lebenswelt (wieder) zu erobern.“[40]

[36] Morgenstern, Biografiearbeit 9.
[37] Vgl. Boss, Verlust 76; Welter-Enderlin / Hildenbrand, Resilienz 13; Morgenstern, Projekt 11.
[38] Vgl. Welter-Enderlin / Hildebrandt, Resilienz 23f.
[39] Vgl. Werner, Menschen 32; Klein, Resilienz 38; Morgenstern, Projekt 12.
[40] Brandes / Stark, Empowerment 62; vgl. Morgenstern, Biografiearbeit 9.

3.3 Biblisch-theologische Perspektiven auf Biografiearbeit

Das Alte Testament und das Judentum bis heute vermitteln uns eine Kultur des Erinnerns und des Lernens aus der Erinnerung. Von Anfang an wird darum Wert darauf gelegt, dass der Glaube von Generation zu Generation weitererzählt wird. So wird schon im „Sch'ma Jisrael“, dem zentralen Bekenntnis Israels, der Glaube an den einen und einzigen Gott verbunden mit dem Auftrag, dieses Bekenntnis auch an die folgende Generation weiterzugeben: „Höre, Israel, der HERR ist unser Gott, der HERR ist einer. Und du sollst den HERRN, deinen Gott, lieb haben von ganzem Herzen, von ganzer Seele und mit all deiner Kraft. Und diese Worte, die ich dir heute gebiete, sollst du zu Herzen nehmen und sollst sie deinen Kindern einschärfen ...“ (Dtn 6,4-7) Und im gleichen Kapitel wird zusammenfassend festgehalten (Dtn 6,20-21): „Wenn dich nun dein Sohn morgen fragen wird: Was sind das für Vermahnungen, Gebote und Rechte, die euch der HERR, unser Gott, geboten hat?, so sollst du deinem Sohn sagen: Wir waren Knechte des Pharao in Ägypten, und der HERR führte uns aus Ägypten mit mächtiger Hand.“

Auch in in Dtn 8,2 wird zur Erinnerung aufgerufen: „Und gedenke des ganzen Weges, den dich der HERR, dein Gott, geleitet hat ...“ Der Zusammenhang dieses Kapitels veranschaulicht zudem die dreifache Perspektive von Biografiearbeit: 1. „Und gedenke des ganzen Weges ...“ (Dtn 8,2) ermutigt zum Blick zurück in die Vergangenheit; 2. „So erkennst du ja in deinem Herzen ...“ (Dtn 8,5) orientiert sich an der Gegenwart und 3. „Denn der HERR, dein Gott, führt dich in ein gutes Land ...“ (Dtn 8,7) richtet den Menschen auf die Zukunft aus.[41]

In den sogenannten „Vätergeschichten“ wird Gott vorgestellt als der „Gott Abrahams, Isaaks und Jakobs“. Gott bindet sich an einen Menschen und an seine Sippe. Hier namentlich an drei Generationen in Folge. Die zentrale Aufgabe der „Väter“ (und Mütter) ist daraus abzuleiten, die Glaubenstradition an die nachwachsende Generation weiterzugeben, damit „mein Gott“ auch „dein Gott“ wird.

Die Psalmen ermutigen zur Reflexion der zurückliegenden Erfahrung mit Gott, aus der neues Vertrauen für aktuelle Notlagen wächst wie z.B. in Psalm 103,2: „Lobe den HERRN, meine Seele, und vergiss nicht, was er dir Gutes getan hat.“ Außerdem wird

[41] Vgl. Schulz, Gedenke 244.

durch das Lob Gottes auch neue Lebensenergie vermittelt, wie z.B. in Psalm 92,15 zu lesen ist, wo es von den Glaubenden heißt: „Und wenn sie auch alt werden, werden sie dennoch blühen, fruchtbar und frisch sein."

Individuelle Geschichten mit Gott finden sich in vielfältiger Weise in der Bibel. So beschreiben in Psalm 71 und Psalm 139 die Beter ihre Glaubensbiografien und die lebenslange Gemeinschaft mit Gott als wichtige Ressource im Alter und in verschiedenen Lebenssituationen.[42]

Auf die existenzielle Grundfrage des Menschen „Wer bin ich?" erzählt die Bibel auf vielfältige Weise, wie Menschen ihre Identität in der Beziehung zu Gott finden. So verlagert Gott die Frage des Menschen nach sich selbst in Gen 1 und 2 auf die Ebene der Beziehung: „Wo bist du Mensch – in der Beziehung zu deinem Gott und in der Beziehung zu dir selbst?" Wenn dies die Grundlage des Fragens ist und die Antwort in der Beziehung zu Gott gefunden wird, können Menschen besonders in ihrer letzten Lebensphase neue Perspektiven auf ihr Leben bekommen.[43] So formuliert es Dietrich Bonhoeffer in seiner Haft: „Wer bin ich? Einsames Fragen treibt mit mir Spott. Wer ich auch bin, Du kennst mich, Dein bin ich, o Gott!"[44] Hier ist „die identitätsstiftende, Frieden und Orientierung schenkende Kraft eines im Vertrauen auf Gott gelebten Lebens in herausfordernden Krisen und Grenzsituationen des Lebens"[45] in verdichteter Form zu finden.

Im jüdischen Glauben sind Erinnerung und biografischer Rückblick von Einzelnen sowie der ganzen Gemeinschaft fest in die Kultur integriert und finden in Ritualen und Festen wie dem Passahfest regelmäßig statt. Im Neuen Testament aufgenommen wird dieses Gedenken im letzte Passahfest, das Jesus mit seinen Jüngern feiert. Dabei verändert sich die Perspektive mit den Worten Jesu: „... das tut zu meinem Gedächtnis." (Lk 22,19; 1.Kor 11,24f) Mit der regelmäßigen Feier des Abendmahls haben die Erinnerung, das Gedenken sowie die Vergegenwärtigung eine zentrale Bedeutung im christlichen Gottesdienst.[46]

Immer wieder also wird in der Bibel der Mensch zu Erinnerung und biografischer Reflexion ermutigt, um sein Leben in der Beziehung mit Gott zu gestalten. „Zu leben

[42] Vgl. Schulz, Gedenke 84.92.138-151.173.
[43] Vgl. a.a.O. 120.
[44] Bonhoeffer, Widerstand 188.
[45] Schulz, Gedenke 173.
[46] Vgl. a.a.O. 166.174.

ohne sein Leben immer wieder zu bedenken, insbesondere an Übergangspassagen, ist biblisch gesehen undenkbar."[47] Für den Einzelnen sowie die Gemeinschaft und Gemeinde ist es von großer Bedeutung, sich an den Weg Gottes zu erinnern und daraus für die Gegenwart und Zukunft zu lernen. Dies kann vor Routine und Gottvergessenheit schützen, die Gottesbeziehung vertiefen, Identität und Orientierung geben, bei Entscheidungen und Zukunftsplanung helfen, zu Dank, Lob und Hoffnung anregen. Es hilft, Glaubensschätze und Segen an folgende Generationen weiterzugeben.[48] Das Ziel biografischer Arbeit ist dabei, das Gedenken als Haltung im Leben und Glauben einzunehmen, damit die Beziehung zu Gott entscheidend für die Lebensgestaltung ist.[49]

Durch die biografische Arbeit kommen Menschen ihren erworbenen Glaubensschätzen auf die Spur: Sie erinnern sich an Menschen, Erlebnisse oder Gegenstände, die für ihren Glauben prägend waren. Dabei kommen auch Krisen und Grenzerfahrungen zur Sprache, die deutlich machen, dass das Leben immer fragmentarisch bleibt. Hier gilt es, einen Umgang mit Unvollkommenheiten sowie der eigenen Endlichkeit zu finden. Das Lebensziel und die zentrale Aufgabe im Alter ist es, die Versöhnung mit der eigenen Biografie „und ein daraus resultierendes hoffnungsvolles – nicht erfolgreiches – Altern" [50] zu ermöglichen. Denn trotz Bemühungen wie Selbstreflexion und biografischer Arbeit bleibt das irdische Leben unvollkommen und unvollendet – Stückwerk, wie es der Apostel Paulus beschreibt: „Denn unser Wissen ist Stückwerk und unser prophetisches Reden ist Stückwerk. Wenn aber kommen wird das Vollkommene, so wird das Stückwerk aufhören. ... Wir sehen jetzt durch einen Spiegel in einem dunklen Bild; dann aber von Angesicht zu Angesicht. Jetzt erkenne ich stückweise; dann aber werde ich erkennen, gleichwie ich erkannt bin. Nun aber bleiben Glaube, Hoffnung, Liebe, diese drei; aber die Liebe ist die größte unter ihnen." (1.Kor 13,9-10.12-13) Entlastung und Hoffnung erfährt ein Mensch, wenn er in seiner Biografie Gott als Co-Autor erlebt, der das Leben begleitet und den persönlichen Weg voller Liebe und mit bedingungsloser Annahme mit-

[47] Schulz, Gedenke 174.
[48] Vgl. A.a.O. 175.
[49] Vgl. a.a.O. 176.
[50] A.a.O. 199.

gestaltet. [51] „Die Präsenz Gottes im Leben eines Menschen ist oft die einzige Konstante im gesamten Lebensverlauf und vermag so in den Aufbrüchen und den Wechselfällen des Lebens, in Schuld und Vergebung, einen bleibenden Raum der Zugehörigkeit zu geben, auch und gerade im ‚Exil des Alters'."[52]

3.4 Möglichkeiten von Biografiearbeit

Folgende Ziele werden mit Biografiearbeit verfolgt: Ressourcen, die ein Mensch auf seinem Lebensweg erworben hat, zugänglich machen, Handlungsmöglichkeiten aufzeigen, Krisen und Herausforderungen als Entwicklungschancen entdecken und Gemeinsamkeiten im Individuellen erkennen.[53] Der Sinn von Biografiearbeit besteht folglich darin, durch Selbstreflexion und Erinnerung an bereits erfolgreiche Problemlösungen neue Energien freizusetzen, um Herausforderungen auf dem Lebensweg begegnen zu können. Sie soll also Menschen anregen, „aus der eigenen Lebensgeschichte Kraft zu schöpfen, Potenziale zu entdecken und Ziele zu entwickeln, die als Kraftquelle dienen können." [54]
Stabilisierende Biografiearbeit hilft, Sinn und Bedeutung im Leben erschließen.[55] Dafür sind Fragen nach dem, was im Leben wirklich zählt, relevant und „Glaube und Spiritualität ... persönliche Kraftquellen, für die es individuell verschiedene, gleichberechtigte Ausdrucksmöglichkeiten gibt"[56].
Die Möglichkeiten von Biografiearbeit liegen also darin, das eigene Leben bewusst und aktiv zu gestalten. Menschen, die ihre Lebensgeschichte erzählen, verleihen ihr im Rückblick eine Bedeutung, die sich aus der derzeitigen Lebenssituation ergibt. In Zeiten, in denen Personen sich selbst abwerten, Schwäche und Wertlosigkeit erfahren, werden sie auch ihre Lebensdeutung dementsprechend anpassen, so dass dieses negative Empfinden bestätigt wird. Dann fallen Sätze wie „Ich hatte sowieso schon immer Pech" oder „Früher war alles besser". Ein Vorteil von Biografiearbeit besteht darin, eine positive Perspektive einzunehmen: „Im Sinne des Empowerments

[51] Vgl. Schulz, Gedenke 199.236f.
[52] A.a.O. 236f.
[53] Vgl. Morgenstern, Biografiearbeit 7f.
[54] A.a.O. 8.
[55] Vgl. a.a.O. 11f.
[56] A.a.O. 12.

wird die eigene Lebensgeschichte jedoch nicht aus einer Ohnmachtshaltung, sondern aus einer Haltung der Selbstermächtigung heraus interpretiert. Nicht mehr andere deuten mein Leben, sondern ich deute es selbst. Dies heißt auch, Lebensleistungen, die vielleicht von außen gar nicht wahrgenommen werden, selbst anzuerkennen.“[57] Auch die Bedeutung von gesellschaftlichen Veränderungen für das eigene Leben „wie Individualisierung, Pluralisierung, Säkularisierung, Technologisierung, das Verschwinden von ‚Normalbiografien’ und die Zunahme von ‚Bastel- und Patchwork Biografien’“ können bedacht werden. Indem Menschen die Einzigartigkeit ihres Lebenslaufes und ihren Prägungen betonen, stärken sie ihren Selbstwert. „Durch Biografiearbeit gewonnene biografische Kompetenz dient der Selbstvergewisserung, der Sinnfindung und dem Orientierungsgewinn für zukünftiges Handeln und stärkt dadurch die eigene Identität“[58].

Biografiearbeit ist eine Möglichkeit, den existenziellen Fragen nach der eigenen Identität zu begegnen, die sich im Zusammenhang mit einschneidenden Lebensveränderungen stellen. Wenn Menschen sich erinnern, stoßen sie zusammenfassend auf vier Kernfragen: Wer bin ich? Wo gehöre ich hin? Was kann ich erwarten? Wem oder was vertraue ich letzten Endes? Diese Fragen sollen hinführen, „das eigene Leben in seiner Vielfalt, mit Brüchen, Unvollendetem, Ecken und Kanten anzuschauen, anzunehmen und den Blick in die Zukunft zu richten“, dadurch die „biografische Kompetenz“ stärken und „die Fähigkeit, den Lebenslauf mit der Lebensgeschichte ... verbinden.“[59] Als kreative biografische Arbeit können Menschen also die nach außen erkennbaren biografischen Daten und Fakten des Lebenslaufes mit den persönlichen Erlebnissen der Lebensgeschichte verbinden und dann erzählen oder aufschreiben.[60]

Durch Einblicke in die Biografie einer Person lernt man sie intensiver kennen. Wenn man wissen will, wer ein Mensch ist, dann muss man seine Geschichte erzählen. Das Erinnern und Erzählen ist „das Eigentliche des Alters, die zentrale Aufgabe, die ein jeder angehen muss, wenn es aufs eigene Ende zugeht ... : In Konstruktion und Rekonstruktion das eigene Leben zu einem Ganzen zu machen, um sich dann

[57] Morgenstern, Biografiearbeit 10.
[58] Schulz, Gedenke 14.185.
[59] A.a.O. 182.
[60] Vgl. ebd.

zurücklehnen und gehen zu können.“ [61] Gerade in äußeren Unsicherheiten und Veränderungen sichert dies die eigene Identität und hilft, die verbliebene Zeit und auch wichtige Beziehungen sinnvoll zu gestalten. „Biografiearbeit dient hierbei nicht nur der sozialen Verortung sondern auch der Strukturierung des Verhältnisses zwischen den Generationen“ [62].

3.5 Grenzen von Biografiearbeit

Zunächst setzt in der biografischen Arbeit der Biograf selbst in seiner Entscheidungsfreiheit die Grenzen, wem er was, wie und wann erzählen oder womit er sich selbst beschäftigen möchte. Biografiearbeit kann nicht eingefordert werden. Um Hemmschwellen zu überwinden, braucht diese Form von Selbstreflexion etwas Übung, innere Ruhe, Zeit sowie vertrauensstiftende und empathische Anleitung.[63]
Auch wenn Menschen Traumata als Lebenserfahrungen mitbringen, kommt die Methode der Biografiearbeit an Grenzen. Hier besteht die Gefahr, dass jemand durch die biografische Beschäftigung unfreiwillig und unvorbereitet mit stark belasteten Ereignissen konfrontiert wird und diese Retraumatisierung im Kontext der Methode nicht entsprechend aufgefangen werden kann. Hier ist die Person unbedingt zu stabilisieren und an professionelle Begleitung durch Psychotherapie zu verweisen.[64]
Im Gemeindekontext kommt Biografiearbeit zudem schnell an Grenzen bezüglich des zeitlichen Rahmens und des inhaltlichen Umfangs. Oft fehlen zeitliche und personelle Kapazitäten, in ganze Lebensgeschichten tiefer einzusteigen. Dies ist nur in Ausnahmefällen von intensiver Seelsorge möglich. Um Überforderung zu vermeiden, ist es sinnvoll besonders bei Gruppenangeboten, bestimmte Rahmen festzulegen und Schwerpunkte in der Lebensgeschichte zu setzen. Die Konzentration auf „biografische Fenster“ ermöglicht Einblicke in bestimmte Inhalte und Themen. [65] Im Kontext von Gemeindearbeit sind dies oftmals vielfältige spirituelle Erfahrungen, erworbene Schätze oder erlebte Krisen auf dem Glaubensweg.[66]

---

[61] Schulz, Gedenke 185.
[62] Ebd.
[63] Vgl. a.a.O. 236.
[64] Vgl. Morgenstern, Biografiearbeit 10f.
[65] Vgl. a.a.O. 7.
[66] Vgl. Frölich / Hedtmann, Biografiearbeit 8.

Bei Gruppenangeboten stellt sich zudem die Frage nach der Öffentlichkeit von biografischem Arbeiten.[67] Wenn die Gruppe zu groß ist, fällt es vielen Menschen schwer, sich zu öffnen und private Erfahrungen zu teilen. Daher ist es ratsam, die Zielgruppe im Blick zu haben und die Methode entsprechend anzupassen und zu entscheiden, ob Austausch in einer Gruppe möglich ist oder besser in Einzelgesprächen oder in Eigenarbeit Fragen zur Selbstreflexion bearbeitet werden.

[67] Vgl. Morgenstern, Biografiearbeit 12.

4 Die Anwendung: Beispiele aus der Gemeindearbeit

Biografische Selbstreflexion hat im Kontext von Gemeindearbeit eine große Bedeutung und wird immer wieder angewandt – wenn auch häufig nicht explizit benannt. Der Anspruch besteht dabei aufgrund begrenzter Möglichkeiten nicht darin, vollständige Lebensgeschichten zu beschreiben, sondern Schwerpunkte liegen auf einzelne Aspekten und spirituelle Themen sowie niederschwelligen Annährungen an biografische Reflexion. In diesem Sinne sind folgende Beispiele davon zu verstehen, wie Biografiearbeit in Ansätzen im Kontext der EFG Berlin-Tempelhof ausprobiert wurde.

Diese Beispiele sind in verschiedene Rahmen einzusortieren: Zunächst werden Elemente beschrieben, die Teil einer Gemeindefreizeit waren und welche – wie auch der an zweiter Stelle beschriebene Austausch von Jugend- und Senioren-Gruppe – mehrere Generationen betreffen und ihr Miteinander fokussieren. Im Anschluss geht es um biografische Einheiten mit der Zielgruppe älterer Erwachsener im Rahmen des Seniorenkreises. Zuletzt werden weitere Elemente des Gemeindealltags genannt wie das Ritual der Tauferinnerung oder Trauergespräche.

4.1 Elemente von Biografiearbeit auf einer Gemeindefreizeit

Im Rahmen einer Gemeindefreizeit der EFG Berlin-Tempelhof habe ich drei Aktionen ausgeführt, in denen Biografiearbeit eine Rolle spielte. Darunter waren zwei Elemente auf spielerischer Ebene: „Bingo“ zum Kennenlernen und ein Gemeinschaftsspiel mit vielfältigen Herausforderungen zur intensiveren Begegnung. Dazwischen gab es eine thematische Einheit zu Gegenständen mit spiritueller Bedeutung, sogenannten „Glaubensschätzen“.

Die gesamten Tage standen unter dem Titel „Mein Glaube, dein Glaube, unser Glaube“. Das Ziel war es zunächst, persönlichen Glaubenserfahrungen und eigenen Prägungen auf die Spur zu kommen, um sich dann darüber auszutauschen. Zum einen sollte der individuelle Glaube besser kennengelernt und zum anderen Gemeinsamkeiten in der kollektiven Spiritualität entdeckt werden.

4.1.1 „Bingo“

Eine sehr niederschwellige Art, Biografiearbeit zu gestalten, ist das Kennlern-Spiel „Bingo“. Dieses wurde direkt zu Beginn der Gemeindefreizeit durchgeführt, um die Gruppe aufzulockern und die Teilnehmenden füreinander zu öffnen und ein Kennenlernen zu ermöglichen. Die Methode bestand darin, dass jeder Teilnehmende einen Zettel mit verschiedenen Charaktereigenschaften bekam und durch Fragen herausfinden musste, auf welches andere Gruppenmitglied diese zutreffen. Wer es geschafft hat, alle Felder mit Namen zu füllen, konnte laut „Bingo“ rufen und beendete damit das Spiel. Im Anschluss sollte er die Namen mit den jeweiligen Eigenschaften vorstellen und sie wurden auf Richtigkeit hin überprüft. Da kam es vor, dass die betreffende Person etwas zum Kontext erzählte z.B., welche verschiedenen Sprachen sie spricht oder welche Länder sie bereits bereist hat. Das Element biografischer Arbeit bestand bei dieser Methode also darin, dass einzelne Fragen sich auf lebensgeschichtliche Ereignisse und Prägungen oder spirituelle Inhalte bezogen. Es war ein leichter und lustiger Einstieg in das Thema der Freizeit, der gut bei den Teilnehmenden ankam und ihnen einen ersten, einfachen Austausch ermöglichte und ihr Vertrauen untereinander stärkte. Folgende Abbildung zeigt ein Beispiel für den „Bingo“-Zettel:

Ich esse gerne Kuchen.	Ich spiele gerne Karten.	Ich mag das Lied „Laudate omnes gentes“.	Ich bin in Berlin geboren.
Ich wandere gerne in den Bergen.	Ich höre viel Musik.	Ich gehe zu den „Bibelteens“.	Ich spreche vier verschiedene Sprachen.
Ich wurde in der EFG Tempelhof getauft.	Ich spiele ein Instrument.	Ich habe drei Geschwister.	Ich fahre gerne Fahrrad.
Ich mag das Lied „Meine engen Grenzen“.	Ich war bereits in zehn unterschiedlichen Ländern.	Ich backe gerne Kuchen.	Ich freue mich auf die Freizeit!

4.1.2 „Schätze des Glaubens“

Ein weiterer Teil der Gemeindefreizeit war eine ausführliche Beschäftigung mit dem Thema „Schätze des Glaubens“. Zunächst wurden die Teilnehmenden begrüßt und Zeit zum Ankommen gegeben, um das sich Einlassen auf die Gruppe zu erleichtern. Gemeinsamer Gesang von Liedern, die sich die Teilnehmenden gewünscht hatten, betonte zusätzlich die Verbundenheit der Einzelnen miteinander, die in der kollektiven Spiritualität Gestalt gewinnt.

Zunächst gab es einen inhaltlichen Impuls zu der biblischen Person von Petrus. Der Impuls beschäftigte sich mit Glaubensschätzen, die Petrus auf seinem Lebensweg und in unterschiedlichen Begegnungen und Situationen gesammelt hat und die seine Spiritualität biografisch geprägt haben.

Es folgte der praktische Teil: „Ein Schatz in der Hand – Gegenstände mit spiritueller Bedeutung“.[68] Vorteile dieser Methode sind folgende: Die Arbeit mit Gegenständen erleichtert es, sich über persönliche Glaubenserlebnisse auszutauschen und sich eigenen Prägungen stärker bewusst zu werden. Verschiedene Sinne werden dabei angesprochen: Durch das Tasten und Sehen ist zu erspüren, welch ein Gegenstand tatsächlich in der Hand liegt. Daneben wird auch die emotionale Ebene angesprochen. „Ein Gegenstand oder ein Foto kann eine ganz besondere Bedeutung für einen persönlich haben, kann ein Schatz werden, den man gut behütet, weil man diesen vielleicht von einem Menschen geschenkt bekommen hat, der einem viel bedeutet, oder weil er zu einem besonderen Anlass oder in einer Situation überreicht wurde, in der man Kraft und Unterstützung brauchte. Schaut man diesen spirituellen Gegenstand an oder nimmt ihn in die Hand, werden Erinnerungen und Gefühle wach – Glaubensschätze.“[69] Hier geschieht also Biografiearbeit mit spirituellen Themen auf eine niederschwellige, sehr anschauliche Weise. Die Methode ist sehr flexibel, was die Gruppengröße und die Zielgruppe betrifft.[70] Sie ermöglicht, dass verschiedene Generationen sich beteiligen und begegnen und Vertrauen zwischen den Teilnehmenden wächst.

---

[68] Die Anregungen zur Planung dieser Methode fanden sich bei Frölich / Hedtmann, Biografiearbeit 68-71; vgl. Schulz, Gedenke 201f.
[69] Frölich / Hedtmann, Biografiearbeit 68.
[70] Vgl. a.a.O. 69.

Im Vorfeld der Freizeit waren die Teilnehmenden eingeladen, einen Gegenstand, ein Symbol oder ein Foto zur Freizeit mitzubringen, mit dem sie oder er etwas Zentrales des persönlichen Glaubens verbindet. Die Gruppe saß in einem Stuhlkreis, sodass die Teilnehmenden ihre Gegenstände nun auf dem Boden präsentieren konnten. In der Mitte des Raumes war eine Materialsammlung aufgebaut mit vielfältigen Gegenständen, die eine spirituelle Bedeutung haben können: Kreuz, Figur, Postkarte, Bibel, Gesangbuch, Gebetsbuch, Taschentuch, Stein, Stoff, Gebetsbank, Taufkarte u.a. Dies diente zur Anschauung und als Möglichkeit für diejenigen, die keinen eigenen Gegenstand mitgebracht hatten, sich etwas aus der Mitte zu nehmen.
Einleitend wurde das Thema beschrieben und Bezug genommen auf die besonderen Gegenständen, die für jeden Einzelnen im Laufe ihres Lebens wertvoll geworden sind, mit denen besondere Erfahrungen und Erinnerungen verbunden werden.
Dann gab es Zeit für einen Austausch zu zweit. Die Paare sollten sich eigenständig finden – mit der freien Wahl, ob jemand einem vertrauter und dadurch die Sicherheit größer ist, sich persönlich öffnen zu können, oder gerade die Chance genutzt wird, durch mehr Fremdheit eine neue Perspektive zu bekommen und einen Menschen näher kennen zu lernen. Der Ablauf der Methode sah wie folgt aus: Der Gegenstand wurde an dem jeweiligen Partner gereicht und von diesem äußerlich beschrieben. Thematisiert werden sollte, wie er wirkt und beschaffen ist, wie er sich anfühlt oder welche Assoziationen beim Betrachten entstehen. Wichtig dabei war, auf subjektive Bewertung zu verzichten, um einen Schutzraum zu schaffen, in dem intime Gedanken nicht verletzt werden. Auf diese Weise sollte zunächst eine Annähern und Warmwerden unter den Teilnehmenden ermöglicht werden. Außerdem konnten sie, indem sie einen vertrauten Gegenstand durch die Augen des Gegenübers anders sahen, wichtige Aspekte bestätigt bekommen oder neue Perspektiven entdecken. Danach wurde der Gegenstand an den Eigentümer zurückgegeben. Dieser hatte nun die Möglichkeit, zu erzählen, weshalb er den Gegenstand ausgewählt hat, weshalb er für seinen Glauben wichtig ist und was er damit verbindet. Folgende Fragen waren als Hilfestellung gegeben: Wann hast du diesen Gegenstand erhalten? Wo war das? Was stellt der Gegenstand dar? Wer hat ihn dir geschenkt? Welche Bedeutung hat er generell und welche für dich persönlich? Wie war deine Lebenssituation zu dem Zeitpunkt, als du ihn bekommen hast, wie ging es dir damals? Und warum hat der

Gegenstand heute für dich einen hohen Wert?[71] Interessant waren dabei sowohl die Erinnerungen an die vergangenen Erfahrungen als auch der Bezug auf die Bedeutung in der Gegenwart. Durch das Erzählen wurde dem Gegenstand und vor allem der Prägung durch ihn innerhalb der eigenen Biografie ein hoher Wert gegeben.

Im Anschluss wurden in mehreren Kleingruppen von etwa zehn Personen die Ergebnisse und Erfahrungen ausgetauscht. Alle sollten ihren Gegenstand präsentieren und drei kurze Aspekte dazu nennen, die ihnen am wichtigsten waren. Auf diese Weise waren die Teilnehmenden herausgefordert, ihre Gedanken noch einmal auf das Wesentliche zu fokussieren, es verständlich für andere zu formulieren und damit für sich selbst zu konkretisieren. Ergänzend kann noch Raum für eine Verschriftlichung gegeben werden: Die Beobachter können zunächst Notizen machen, mit Hilfe derer und der angeführten Fragen dann die Eigentümer eine biografische Geschichte verfassen und im Anschluss vorlesen.[72] Das würde die Methode intensivieren, jedoch war bei der beschriebenen Einheit keine Zeit dafür.

Die Rückmeldungen von Teilnehmenden waren sehr positiv. Es wurde als hilfreich empfunden, sich Gedanken über die eigene Glaubensprägung zu machen. Vielen fiel es leicht, einen Gegenstand mit spiritueller Bedeutung zu finden und etwas dazu zu erzählen. Die Vielfalt und der Reichtum der Glaubensschätze waren groß. Der Austausch darüber hat viele emotional sehr bewegt und wurde als bereichernd und gemeinschaftsfördernd erlebt. Zudem war diese Methode wirklich gut für alle Generationen und ihr Miteinander auf Augenhöhe geeignet war.

[71] Vgl. Frölich / Hedtmann, Biografiearbeit 70.
[72] Vgl. ebd.

4.1.3 Gemeinschaftsspiel

Ein weiteres spielerisches Element der Gemeindefreizeit, das Biografiearbeit beinhaltete, war ein Gemeinschaftsspiel. Es gab mehrere Gruppen von etwa zehn Teilnehmenden, die vom Alter her möglichst bunt gemischt wurden. Durch Würfeln und Zettel mit Nummern Suchen, bekamen die Gruppen immer wieder neue Aufgaben, die sie gemeinsam erfüllen mussten. Unter anderen mussten sie lustige Aktionen ausführen wie Gruppenfotos machen, Pantomime erraten oder Rätselfragen lösen. Andere Herausforderungen beinhalteten Elemente von biografischer Reflexion und spirituellen Themen, z.B. sollten die Teilnehmenden gemeinsam ein Glaubensbekenntnis oder ein Gedicht schreiben, sich über ihre Geschwisterprägung, Taufe, Lieblingslieder, Vorbilder im Glauben oder persönliche Bibelverse austauschen.
Die Teilnehmenden haben mit viel Freude und Elan gespielt und positive Rückmeldungen über die Gestaltung gegeben. Die vielfältigen Aufgaben haben es allen Generationen ermöglicht, mitzumachen und aktiv etwas zum Gruppenziel beizutragen. Der Zusammenhalt der Teilnehmenden wurde gestärkt und ein fröhliches und intensives Miteinander gefördert.

4.2 Generationsverbindende Interaktion

Um das Miteinander der Generationen zu stärken, wurde ein gemeinsamer Nachmittag von Jugendlichen und SeniorInnen der EFG Berlin-Tempelhof veranstaltet. Zu Beginn habe ich folgende Methode zum Kennenlernen durchgeführt: Ein/e Jugendliche/r und ein/e Senior/in bildeten eine Zweiergruppe. Sie bekamen einen Zettel mit Fragen, die sie sich gegenseitig stellen bzw. beantworten sollten. Diese lauteten: Wie heißt du? Hast du einen zweiten Vornamen? Wo und wann bist du geboren? Wie viele Geschwister hast du? An welcher Stelle in der Geschwisterfolge stehst du? Was machst du am liebsten in deiner freien Zeit? Seit wie vielen Jahren gehst du in diese Gemeinde? Was machst du in der Jugend am liebsten? Was hast du früher dort am liebsten gemacht? Anschließend stellten sich die Paare gegenseitig vor der Gruppe vor.

Die Beteiligung bei der Ausführung sowie die Rückmeldungen der Teilnehmenden haben gezeigt, dass sie diesen Austausch als sehr bereichernd und interessant empfunden haben. Durch die Hilfestellung der Fragen, war es leicht, miteinander in Kontakt und ins Gespräch zu kommen. Bei dieser Methode kommt beides zusammen: das Erinnern und Erzählen von eigenen biografischen Elementen sowie das Kennenlernen einer anderen Generation.

4.3 Biografische Reflexion im Rahmen des Seniorenkreises

An dieser Stelle werden Elemente beschrieben, die ich im Rahmen des Seniorenkreises der EFG Berlin-Tempelhof durchgeführt habe, um die biografische Selbstreflexion der Teilnehmenden anzuregen. Diese bestanden in der Zusammenstellung von biblischen „Lebensworten“, der Beschäftigung mit dem persönlichen Glaubensbekenntnis und schließlich dem Nachdenken über den eigenen Namen.

4.3.1 „Lebensworte“

Im Zusammenhang einer Themenreihe zu „500 Jahre Reformation“ im Seniorenkreis ging es um das Thema „Reformation hat guten Grund. Sola Scriptura – allein durch die Schrift“. Zentral war das Nachdenken über die Erkenntnis, wie ein historisches Geschehen der Reformation vor 500 Jahren auf Grundlage der Bibel und deren Auslegung geschehen konnte, und wie intensiv auch individuelle Biografien von biblischen Worten geprägt werden können. Diese können – oft im Rückblick – als wegweisend für die persönliche Glaubens- und Lebenserfahrung bezeichnet werden.
Aus der Gruppe heraus wurde folgende Initiative ergriffen: Jede/r war eingeladen, Worte aus der Bibel zu nennen, die Laufe des Lebens besondere Bedeutung bekommen hatten. Bei Teilnehmenden waren viele Verse und ihre Relevanz innerhalb der eigenen Biografie unmittelbar präsent, andere kamen im Laufe der Beschäftigung mit dem Thema und durch den Austausch in der Gruppe wieder mehr ins Gedächtnis. Durch das Suchen nach relevanten Worten waren viele der älteren Menschen angeregt, auf ihre persönliche Glaubensgeschichte zurückzublicken und sich an wichtige Ereignisse in ihrer Biografie zu erinnern. Viele nannten Verse, die

ihnen zur Taufe oder Hochzeit zugesprochen wurden. Grundlegendes hatte sich seitdem verändert, doch die Bedeutung solcher Worte auch für das gegenwärtige Leben blieb oft groß. Manche stellten sich sogar Fragen nach der Relevanz in der Zukunft: Welche Worte werden in kommenden Krisen tragen? Welche Verse sollen bis in den Tod begleiten, bei meiner Beerdigung gelesen, auf meiner Traueranzeige oder meinem Grabstein stehen?

Die Vielfalt der Verse war groß. Es war bereichernd zu erfahren, wie Worte aus der Bibel zu Schätzen werden können, die Menschen zutiefst prägen und ihr Leben lang begleiten, in schwierigen Situationen Halt und Trost geben, aber auch Freude und Dankbarkeit ausdrücken. Um diesen Reichtum zu sichern und zu teilen, wurde von einem Teilnehmenden ein Papier erstellt mit dem Titel: „Wegweisende Worte der Bibel aus unserer Glaubens- und Lebenserfahrung. Erbeten und zusammengestellt im Seniorenkreis der Evangelisch-Freikirchlichen Gemeinde Berlin-Tempelhof im Gedenkjahr 2017 (500 Jahre Reformation durch Dr. Martin Luther.)“ Darauf wird innerhalb des Seniorenkreises im Laufe der Zeit immer wieder Bezug genommen.

4.3.2 „Ich glaube“

Die Beschäftigung im Seniorenkreis mit dem biblischen Bericht der Pfingstgeschichte in Apostelgeschichte 2,1-36 hat dazu angeregt, sich mit eigenen spirituellen Erfahrungen und der Formulierung eines persönlichen Glaubensbekenntnisses zu beschäftigen.

Das Pfingstwunder wird als Sprachenwunder gedeutet: Gottes Geist wirkt auf beeindruckende Weise und befreit und ermächtigt die Jünger Jesu, dass sie sprachfähig im Glauben zu werden. Er schenkt ihnen Mut, von eigenen Glaubensüberzeugungen und -erfahrungen zu erzählen – in vielen unterschiedlichen Sprachen, die sie selbst nicht kennen, aber die ihnen fremde Menschen direkt ansprechen. Zunächst hatten die Jünger verständnisvolle Zuhörer: Menschen verstehen sie und das Evangelium in ihrer Sprache und Prägung. Es bekommt Relevanz für sie persönlich in ihrer eigenen Welt. Hier ist ein Aspekt des Konzeptes der Salutogenese zu finden: die Verstehbarkeit – verstanden werden und andere verstehen, tut Menschen gut und hilft im Leben.

Die Pfingstpredigt von Petrus (vgl. Apg 2,14-36) thematisiert den Inhalt seines Glaubens: Jesus Christus, seinem Leben, Tod und Auferstehung. Petrus bekennt seinen Glauben in Jesus als Christus, Herrn und Messias – wie bereits zu Lebzeiten Jesu mit den Worten: „Du bist Christus, des lebendigen Gottes Sohn!“ (Mt 16,16). Für Petrus bestätigt sich hier also eine biografische Erfahrung. Und er teilt diese in seiner Predigt mit anderen. Dabei nimmt er Bezug durch ein Zitat aus den Psalmen auf das Zeugnis seiner Vorfahren und Vorbilder im Glauben (vgl. Apg 2,25-28).
Was jede und jeder in der eigenen Sprache zu hören bekommt, das ist der Rückblick auf Leben, Tod und Auferstehung Jesu. Zugleich gehört zu den „großen Taten Gottes“ (Apg 2,11) auch, was verschiedene Gruppen, einzelne Christen, in je ihrer eigenen Sprache erzählen können: was ihre ganz eigene Geschichte mit Tod und Auferstehung, mit dem schöpferischen Geist Gottes ausmacht.
Durch diese Impulse wurden die Teilnehmenden des Seniorenkreises angeregt, sich Gedanken zu machen zu folgenden Fragen: Was glaube ich? Wie habe ich Jesus Christus in meinem Leben erlebt, wie erlebe ich ihn heute? Sie bekamen die Aufgabe, ein eigenes Glaubensbekenntnis zu formulieren und sich im Anschluss in kleinen Gruppen darüber auszutauschen. Dies hatte das Ziel, Raum zu geben für die Reflexion des eigenen Glaubens und die Sprachfähigkeit darüber zu stärken.

4.3.3 Namen

Am ersten Abend der sogenannten „Ü55-Freizeit“, einem Angebot der EFG Berlin-Tempelhof für ältere Erwachsene, habe ich zum Kennenlernen eine Einheit über die Bedeutung von und Identifizierung mit dem eigenen Namen gemacht. Als Einführung wurde beschrieben, wie zentral Namen für Menschen sind. Sie werden gegeben, man wird benannt und von Geburt an prägt der Name, seine Bedeutung und Konnotation. Manche Menschen haben einen zweiten Vornamen oder Spitz-, Kosenamen von der Familie oder Freunden. Namen sind sehr persönlich, auch intim, manchmal fremd. Ein zentraler biblischer Vers dazu aus Jesaja 43,1 lautet: „Und nun spricht der HERR, der dich geschaffen hat, Jakob, und dich gemacht hat, Israel: Fürchte dich nicht, denn ich habe dich erlöst; ich habe dich bei deinem Namen gerufen; du bist mein!“

In einem großen Kreis haben sich die 25 Teilnehmenden vorgestellt, ihren Namen gesagt und das, was sie mit ihm verbinden. Viele erzählten stolz, was der Name bedeutet oder davon, was ihren Eltern bei der Namensgebung wichtig war oder nach welcher berühmten oder geschätzten Person sie benannt waren. Andere bezeichneten ihren Namen traurig als "Sammelbezeichnung" in ihrer Generation, weil so viele genauso hießen. Sie erzählten, welche Schwierigkeiten sie damit hatten, ihren Namen zu akzeptieren. Kosenamen entstanden im Laufe des Lebens und waren zum Teil Hilfe, zum Teil Last. Bei der Freizeit ermöglichte ein neuer Aspekt der Bedeutung, der durch Vorbereitung im Vorhinein mithilfe von Lexika herausgefunden wurde, für einzelne eine neuen positiven Zugang zu ihrem Namen. Es wurde deutlich, wie prägend Namen für die Persönlichkeit sind, wie sich Menschen darüber identifizieren und wie unterschiedlich Namen durch Abkürzungen, Verniedlichungen innerhalb der Biografie geprägt und verändert werden. Ziel bei der Freizeit war zum einen das Kennenlernen untereinander mit Namen und zum anderen die eigene Beschäftigung und Auseinandersetzung mit dem eigenen Namen – und wenn möglich auch ein Schritt in Richtung Versöhnung mit dem, was einem schwer fällt.

4.4 Weitere Beispiele aus dem Gemeindealltag

Hier werden Elemente des alltäglichen Gemeindelebens der EFG Berlin-Tempelhof beschrieben, die immer wieder Biografiearbeit aufleuchten lassen. Diese bestehen im Ritual der Tauferinnerung, in Trauergesprächen mit Angehörigen von Verstorbenen und bei weiteren seelsorglichen Gesprächen.

4.4.1 Tauferinnerung

Zu der kollektiven Spiritualität der EFG Berlin-Tempelhof gehört das Ritual, sich seiner Taufe zu erinnern. So werden neben Geburtstagen auch die Daten von Taufjubiläen auf dem Bekanntmachungszettel genannt. Es kann vorkommen, dass ältere Menschen Jubiläen von 75 und 80 Jahren erleben, und diese dann hervorgehoben geehrt und gefeiert werden. Oft erzählen die Betreffenden von ihrer Taufe damals und ihrem langen Glaubensweg. Das ist für die Gemeinde und vor allem für

Menschen, die jung und neu auf der Suche nach Gott sind, oft eindrücklich und bereichernd.

4.4.2 Trauergespräche

Eine besondere Form von Biografiearbeit kommt in Gesprächen zur Vorbereitung von Trauerfeiern vor. Nun ist es nicht mehr der betreffende Mensch selbst, der seine Lebensgeschichte beschreibt, sondern die Angehörigen schildern ihre subjektive Sicht auf die Biografie und die persönlichen Erfahrungen mit dem Verstorbenen. Wichtig ist zu klären, welche persönlichen Aspekte im vertraulichen Gespräch bleiben und welche Inhalt der Trauerrede werden sollen. Denn Angehörige sollen ermutigt werden, aufrichtig vom ganzen Leben des Verstorbenen erzählen zu können, von hellen wie von dunklen Seiten. Dies kann einen Raum eröffnen für Trauer und Trost, Dank, Klage und Vergebung.

4.4.3 Weitere seelsorgliche Gespräche

Eine besondere Situation ergab sich für mich als Berufsanfängerin darin, dass ich viele Menschen in der Gemeinde neu kennen lernen konnte. So ergaben sich viele Besuche und Gespräche, in denen mir Menschen Einblick in ihr Leben gaben. Auch wurde ich als Pastorin von älteren Menschen konkret eingeladen, um mir als „Vorbereitung“ für eine mögliche spätere Beerdigung ihre Biografie zu erzählen.
Prägend war dabei meine eigene Lebenssituation. Denn als ich selbst Mutter wurde, veränderten sich Gesprächsinhalte und eine neue Intensität und Vertrautheit wurde möglich. Viele berichteten von ihren eigenen Kindern und Enkel, schwärmten von ihren Freuden, Aufgaben und Privilegien als Großeltern oder klagten über abgebrochene Beziehungen, Brüche oder auch über unerwünschte Kinder- oder Enkellosigkeit. Auch waren viele Seniorinnen durch meine Lebenssituation angeregt, von eigenen Schwangerschaften bzw. traumatischen Erlebnissen oder für sie bisher tabuisierten Themen wie Fehlgeburten zu sprechen.

5 Fazit

Wen man einen Menschen kennen lernen will, hilft es, etwas aus seiner Lebensgeschichte erzählt zu bekommen. Diese Erfahrung habe ich im Rahmen meines Anfangsdienstes in der EFG Berlin-Tempelhof gemacht. Durch den Schwerpunkt meines Aufgabenprofils auf der Arbeit mit älteren Erwachsenen und dem Miteinander der Generationen hatte ich vielfältige Begegnungen und seelsorgliche Gespräche mit älteren Menschen. Diese gaben mir Einblick in ihre individuelle Lebens- und Glaubensgeschichte. Wenn ich einzelne Aspekte einer Biografie kennenlernen durfte, veränderte sich der Blick auf mein Gegenüber. Oft war der Eindruck durch äußere Erscheinungen geprägt, aber biografische Arbeit erweiterte die Perspektive und würdigte den ganzen Menschen in seinem Gewordensein.

Bereichernd ist dies auch für das Miteinander der Generationen. Biografiearbeit fördert die gegenseitige Wertschätzung, wenn ich etwas mehr weiß von meinem Gegenüber, von Krisen und Verlusten, von Erfolgen und erworbenen Schätzen, die sein Leben prägen. Dies führt auch uns als Gemeinde weiter zu dem Ziel, uns gegenseitig im Glauben anzunehmen und als Einheit zu leben. Ich kann aus meinen Erfahrungen nur ermutigen, verschiedene Formen der Biografiearbeit an unterschiedlichen Stellen der Gemeindearbeit auszuprobieren. Es lohnt sich.

6 Literatur

ANTONOVSKY, ANTON: Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit. Dt. erw. hrsg. von Alexa Franke, Froum für Verhaltenstherapie und psychosoziale Praxis (36) Tübingen 1997.

BONHOEFFER, DIETRICH / BETHGE, EBERHARD (HRSG.): Widerstand und Ergebung. Briefe und Aufzeichnungen aus der Haft, Gütersloh 2005.

BOSS, PAULINE: Verlust, Trauma und Resilienz. Die therapeutische Arbeit mit dem "uneindeutigen Verlust", Stuttgart 2008.

BRANDES, SVEN / STARK, WOLFGANG: Empowerment / Befähigung, in: Leitbegriffe für Gesundheitsförderung und Prävention. Glossar zu Konzepten, Strategien und Methoden, hrsg. von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Köln 2018, 62-67. (https://www.leitbegriffe.bzga.de, Stand 27.04.2019)

BUNDESMINISTERIUM FÜR FAMILIE, SENIOREN, FRAUEN UND JUGEND (BMFSFJ) (HRSG.): Eine neue Kultur des Alterns. Altersbilder in der Gesellschaft. Erkenntnisse und Empfehlungen des Sechsten Altenberichts, Berlin 9. Aufl. 2019. (https://www.bmfsfj.de/altenbericht-eine-neue-kultur-des-alterns-data.pdf, Stand 27.04.2019)

FORUM ÄLTERWERDEN DES BEFG: Die Rolle der Älteren in der Gemeinde. Dokumentation und Anregungen vom Impulstag des Forum Älterwerden am 17.02.2018 in der EFG Kassel-West (www.baptisten.de/aelterwerden, Stand 18.01.2019)

FRÖLICH, MICHAELA / HEDTMANN, BARBARA: Biografiearbeit mit Glaubensschätzen. Anleitung für kreative Senioren- und Konfirmandenstunden, Göttingen 2013.

KLEIN, ANNA: Resilienz und protektive Faktoren. Sozialpädagogische Hilfen für Kinder und Jugendliche am Beispiel einer stationären Jugendhilfeeinrichtung, Heidelberg 2012.

MORGENSTERN, ISABEL: Grundlagen der Biografiearbeit, in: Biografiearbeit im Stadtteil mit Kindern und Eltern, hrsg. von Memory Biografie- und Schreibwerkstatt e.V., Berlin 2013, 7-12. (http://www.memory-werkstatt.de/mediapool/80/804223/data/Grundlagen_der_Biografiearbeit_Memory_Werkstatt_e.V._2013.pdf, Stand 27.04. 2019)

MORGENSTERN, ISABEL: Grundlagen ressourcenorientierter Biografiearbeit, in: Projekt Lebensbuch – Biografiearbeit mit Jugendlichen, hrsg. von Memory Biografie- und Schreibwerkstatt e.V., Berlin 2011, 11-14. (http://www.memory-werkstatt.de/mediapool/80/804223/data/Grundlagen_mit_Impressum_1.pdf, Stand 27.04.2019)

SCHULZ, URSULA: „Gedenke des ganzen Weges, den dich der Herr, dein Gott geführt hat.“ (Dtn 8,2) Eine praktisch-theologische Studie zur Bedeutung von Biografiearbeit für die pastorale Begleitung von Menschen in der nachberuflichen Lebensphase. 2016 (http://uir.unisa.ac.za/bitstream/handle/10500/22827/dissertation_schulz_u.pdf?sequence=1&isAllowed=y, Stand 11.04.2019)

WELTER-ENDERLIN, ROSEMARIE / HILDENBRAND, BRUNO (HRSG.): Resilienz – Gedeihen trotz widriger Umstände, Heidelberg 2. Aufl. 2008.

WERNER, EMMY E.: Wenn Menschen trotz widriger Umstände gedeihen – und was man daraus lernen kann, in: Resilienz – Gedeihen trotz widriger Umstände, hrsg. von Rosemarie Welter-Enderlin und Bruno Hildenbrand, Heidelberg 2. Aufl. 2008, 28-42.

WIESER, RENATE: Alter(n) – Bildung – Religion (PThI 35/1) 2015, 173-193.