

# Das Leben schreiben – immer wieder neu

## Biografiearbeit in eigener Regie

**Biografiearbeit hat als Reflexion der biografischen Vergangenheit das Ziel, sie zu verstehen, sie als Ressource zu wertschätzen und auf dieser Basis Handlungspotenziale zu entwickeln, um die Zukunft selbstbewusst zu gestalten.**

VON REGULA ZELLWEGER

«Jeder Mensch erfindet sich früher oder später eine Geschichte, die er für sein Leben hält», formulierte Max Frisch. Das heisst, man erzählt sich seine Geschichte immer wieder neu und gibt ihr eine Farbe. Ob man sie fröhlich-bunt oder trist-grau erzählt, ist nicht nur eine Frage der Fakten, es ist eine Entscheidung. Man entscheidet selbst, ob eine eher schwierige Kindheit einen daran hindert, generell zufrieden und manchmal glücklich zu sein, oder ob man seine Kindheit als Ressource wertschätzt, weil man sich damit bereits wichtige Kompetenzen und Werte geschaffen hat, die helfen, das Leben in der Gegenwart erfolgreich zu bewältigen und zu geniessen.

### Lebenslauf in Bewerbungsunterlagen

Therapeuten nutzen ressourcenorientierte Biografiearbeit als professionelle Intervention im Rahmen einer Therapie.

Sie fokussieren dabei auf Erinnerung an die Vergangenheit als Lebensbilanz, auf die Begleitung in der Gegenwart als Lebensbewältigung und als Perspektive für die Zukunft als Lebensplanung. Dies dient der Persönlichkeitsentwicklung hin zu einem befriedigenden Leben – und kann recht viel zeitlichen und emotionalen Aufwand bedeuten.

Die einfachste Art der Biografiearbeit ist wahrscheinlich das Verfassen des beruflichen Lebenslaufes für eine Bewerbung um eine neue Stelle. Dabei listet man seine Abschlüsse im Bereich Bildung und Weiterbildung sowie seine beruflichen Tätigkeiten tabellarisch auf, nachweisliche Fakten. Wie man sie darstellt, sie selbst bewertet, sie wertschätzt oder für als ungenügend befindet, prägt letztlich den Auftritt beispielsweise bei einem Vorstellungsgespräch, in der Arbeitswelt generell. Eine abgeschlossene, anspruchsvolle Weiterbildung oder eine Stelle mit viel Verantwortung und breitem Handlungsradius stärken den Selbstwert.

### Varianten der Lebensgeschichte

Die eigene Geschichte erzählt man in unzähligen Varianten. Je nachdem, wem man seine Geschichte in welchem Kontext und mit welcher Absicht erzählt. Um eine Stelle zu bekommen, erzählt man eine berufliche Erfolgsgeschichte. Dem Tagebuch vertraut man vielleicht

einen grüblerischen Rückblick auf die vergangenen Jahre an. Ganz anders klingt dieselbe Lebensgeschichte, wenn man es darauf anlegt, dem anderen Geschlecht zu imponieren. Oder ein Vorbild für die Kinder zu sein.

Sich die eigene Biografie ressourcenorientiert erzählen bedeutet, nicht mit der Vergangenheit zu hadern, sondern sie anzunehmen. Denn nicht alles ist einfach machbar – schon gar nicht im Kindesalter, wenn man in grosser Abhängigkeit zu Bezugspersonen steht. Erwachsen sein bedeutet jedoch, eigenverantwortlich zu entscheiden, wie man sich seine Geschichte erzählt – und die Konsequenzen dafür zu tragen.

Leben bedeutet: «Wir spielen das Leben vierhändig, mein Schicksal und ich.» Oder: «Den Wind kann man nicht beeinflussen, aber die Segel richtig stellen und in Fahrt bleiben. Denn, wenn das Schiff nicht fährt, nützt es auch nichts, wenn man das Steuer fest in der Hand hält.»

### Demut und Wille zum Entscheiden

Die Farbe – und damit auch die Wirkung – der eigenen Biografie ist geprägt durch die Grundeinstellung zum Leben und zur Welt, durch den Selbstwirksamkeitsglauben, das Selbstbild und das Lebenskonzept, das man immer wieder neu schreibt. Insbesondere, wenn es dem Schicksal mal wieder gefallen hat, den

Rhythmus zu wechseln oder Dissonanzen in die harmonische Lebensmelodie einzufügen. In schwierigen Lebensphasen neigt man dazu, das ganze Leben grau zu übertünchen – im Extremfall entwickelt man eine fatale Opferbiografie. Das heisst, man lässt das Ruder los und streicht die Segel. Wie ein Korke auf dem Meer ist man Strömung, Wind und Wetter ausgeliefert.

Lehnt man eine Opferrolle ab, gilt es, eine positive Geschichte zu entwickeln. Denn die individuelle Befindlichkeit steht im direkten Zusammenhang damit, wie man sich und anderen sein Leben erzählt und sich ehrlich zugibt, welche Wirkung man damit erzielen will. Mitleid, Bewunderung, Respekt, Anerkennung, Lob, Hilfeleistungen, Liebe? Welche bewusste oder unbewusste Intention liegt hinter der Art, wie eine Lebensgeschichte oder eine Lebenssituation erzählt wird? Erzählt man seine Geschichte so, dass die Menschen gern Kontakt mit einem haben – oder ergreifen sie die Flucht, wenn wir beginnen, unsere Geschichte zu erzählen? Oder will man für sich selbst Klärung, Verständnis, Achtung?

### Geschenk

Sich Zeit und Musse zu schenken, um respektvoll und wertschätzend auf Spurensuche im eigenen Leben zu gehen, lohnt sich. Achtsames, liebevolles

Nachdenken über sich selbst und die eigene Geschichte, Spurensuche nach Ressourcen entlang dem eigenen Lebensfaden kann entwirren, Knoten lösen, klären, ermutigen. Beim Erinnern und in Worte Fassen wird bewusst, welche vielfältigen Fähigkeiten, welche Erfahrungsschätze zur Lebensgestaltung zur Verfügung stehen. Was man einmal geschafft hat, kann man wieder, denn Fähigkeiten verliert man grundsätzlich nicht, allenfalls braucht es etwas Übung.

In der Rückschau kann man Selbstvertrauen insbesondere aus dem Überwinden von schwierigen Lebenssituationen generieren. Wenn man wie ein Regisseur die Scheinwerfer auf die positiven Aspekte seiner Lebensgeschichte richtet und dem Lebensfilm eine fröhliche Musik unterlegt, stärkt man sich für die Zukunft. Das schriftliche Formulieren klärt. Selbstverständlich muss nicht jeder seine Memoiren veröffentlichen – es geht darum, seine Biografie für sich zu schreiben. Als Geschenk an sich selbst.

Serie Arbeitswelt von Regula Zellweger, dipl. Psychologin FH, dipl. Berufs- und Laufbahnberaterin, Buchautorin. Bisher: Arbeitszufriedenheit, 8.10.; Portfolio-Lebensstil, 15.10.; Burnout vorbeugen, 19.10.; Übergänge, 2.11.; Resilienz, 16.11.; Entscheiden, 26.11.; Krisenmanagement, 7.12.; Erwartungen, 21.12.; Fremdsprachen, 31. 12.; Coping-Strategien, 7.1.; Berufliche Mission, 25.1.; Weiterbildung, 1.2.