

Biografiearbeit – Was macht ein gutes Leben aus

Martina Degonda

Der Sinn des Lebens besteht darin, deine Gabe zu finden. Der Zweck des Lebens ist, sie zu verschenken.

Pablo Picasso

Wer hat sich nicht schon nach dem Sinn des Lebens gefragt oder danach, wieso man in einer Situation auf diese oder jene Art und Weise reagiert hat? Die Erforschung der eigenen Lebensgeschichte ähnelt einer Schatzsuche: Was habe ich in meinem Leben gelernt, wie habe ich Probleme bewältigt, für was bin ich dankbar, was ist mir wertvoll und wichtig? Gerade in schwierigen Lebenssituationen, in Umbrüchen und Krisen kann die Suche nach den eigenen Quellen unterstützend und kraftspendend sein. Der Blick auf die im Leben erworbenen Kompetenzen und die bereits bewältigten Herausforderungen hilft weiterzugehen und sich Neuem zu stellen.

Unser Leben umfasst eine Vielzahl von Erfahrungen. An schöne Phasen erinnern wir uns gern, und sie bilden eine reiche Kraftquelle. Daneben haben wir aber auch Erinnerungen, die nicht so einfach zu integrieren sind. In jeder Lebensgeschichte gibt es enttäuschte Hoffnungen, gescheiterte Pläne, Misserfolge und Zurückweisungen, an die zu erinnern schmerzhaft ist. Es fällt vielfach auch nicht leicht, anderen davon zu erzählen, da uns manchmal schlicht die Worte fehlen oder wir weitere Verletzungen durch kritische Bemerkungen fürchten. Vielen Menschen hilft es in solchen Situationen ihre Gedanken und Gefühle niederzuschreiben, manchmal auch als Briefe, die nicht abgeschickt werden.

Schreiben hat, durch den Aspekt der Selbsterforschung und -erkenntnis, immer auch einen therapeutischen Charakter. So können Erfahrungen rückwirkend geordnet und der «rote Faden» des eigenen Lebens besser erkannt werden. Zudem werden wir beim Schreiben nicht von anderen bewertet und können auch Gefühle von Trauer, Wut und Schmerz ausdrücken.

Neben der eigenen Lebensgeschichte, kann auch die Auseinandersetzung mit fremden Biografien anregend sein. Dies kann sowohl die Lebensgeschichte einer bekannten Persönlichkeit, aber auch diejenige eines Menschen aus unserem näheren Umfeld sein. Fragen wie,

wen habe ich als Kind oder Jugendlicher bewundert, wer hat mich fasziniert, beeindruckt oder geprägt, können weiterhelfen. So hat mir eine Klientin, die sich in einer schwierigen Trennungssituation befand, von ihrer Bewunderung für Nelson Mandela erzählt. Besonders beeindruckt habe sie, dass er trotz seiner schlimmen Erfahrungen nicht verbittert reagiert habe und seinen Feinden verzeihen konnte. Diese Erinnerung unterstützte sie darin, ihre jetzige Situation mit anderen Augen zu betrachten und einen versöhnlichen Abschluss zu finden.

Je nach Lebensphase und Lebensalter können bei der Biografiearbeit andere Inhalte im Vordergrund stehen. In Krisensituationen wirft die Vergangenheit oft viele Fragen auf und die Zukunft Unsicherheiten. So liegt der Fokus meist darin, die jetzige Lebensphase und die Entwicklung dorthin besser zu verstehen, allfällige Blockaden zu lösen und den eigenen Handlungsspielraum zu erweitern. Es geht um einen Abschluss des Alten, ein Finden neuer Wege und Ressourcen, um möglichst offen weitergehen zu können.

Wer im Alter Rückschau hält, hat dagegen vielfach andere Bedürfnisse. Hier geht es mehr um einen Rückblick, eine Bilanzierung des Lebens, bei der folgende drei Bereichen besonders bedeutsam sind:

- So ist es mir gegangen – das war für mich wichtig, habe ich mitgenommen und aus meinem Leben gelernt
- Hier bin ich gescheitert, da sind noch alte Wunden, damit möchte ich mich versöhnen
- Das möchte ich an andere weitergeben

Eine Würdigung der eigenen Lebensgeschichte schliesst sowohl die Anerkennung dessen, was gelungen ist, wie auch eine Auseinandersetzung mit vermeintlichem Scheitern und dem, was nicht wie gewünscht gelaufen ist mit ein. Oft besteht das Bedürfnis, anderen Menschen davon zu erzählen, sie am eigenen Leben teilhaben zu lassen. Der Dialog mit Personen, die mit Sympathie, Humor und ohne Wertungen zuhören, unterstützt darin, Erfahrungen zu erinnern und das Besondere zu würdigen. Ein gutes Leben beinhaltet Freudvolles und Schönes genauso wie Irrungen und Wirrungen, die im Nachhinein gesehen, oft auch komische Komponenten haben. Humor kann dabei helfen, sich seine eigenen Schwächen und Illusionen zu verzeihen und auch die Fehler anderer nachsichtiger zu beurteilen. Dies ist entscheidend für ein gutes Leben!