

Arbeitsblatt zur Biographiearbeit

Was ist Biographiearbeit?

Biographiearbeit ist eine Art Erinnerungsarbeit. Sie kann uns helfen, über unser eigenes Leben oder bestimmte Aspekte unseres Lebens zu reflektieren und dabei unser eigenes Gewordensein entdecken. Wir können mit ihr sowohl Verletzungen sehen als auch unsere eigenen Ressourcen, die uns geholfen haben, zu (über-)leben, uns zu empoweren und zu wachsen. Sie hilft uns, uns selbst besser zu verstehen oder auch zu verzeihen, Kontinuitäten oder Brüche zu entdecken, vergangene Erfahrungen neu zu interpretieren, das Gesamtbild hinter einzelnen Ereignissen zu sehen. Wir können auch Verhaltensmuster in sich wiederholenden Beziehungen oder ungerechten Bedingungen entdecken und dadurch neue Ansätze entwickeln, um sie zu transformieren - wenn wir wollen.

Woher kommt sie?

Die Wurzeln des biographischen Arbeitens liegen in sozialwissenschaftlichen Forschungen und sozialtherapeutischen Entwicklungen, z.B. der Skriptanalyse in der Transaktionsanalyse, Gestalttherapie oder auch der systemischen Therapie. Weitere Ansätze sind in der Anthroposophie zu finden, die die Biographiearbeit als wichtiges therapeutisches Medium nennt.

Weshalb ist sie für die politische Arbeit wichtig?

Über das Erkennen der individuellen Geschichte hinaus, ermöglicht die biographische Selbstreflexion ein Begreifen der gesellschaftlichen Bedingungen, die uns geprägt haben¹. Wenn wir uns die Biographien der anderen anhören, können wir ähnliche Gesellschafts- und Machtphänomene wie Diskriminierung, Gewalt, Unterdrückung herausfinden, die sich bis in unser Privat- und Intimleben hinein auswirken. Wenn wir beginnen, über diese sozialen und gesellschaftlichen Bedingungen, in denen wir alle leben, nachzudenken, können wir unsere tiefe Einbettung in soziale und kulturelle Zusammenhänge und Korrelationen besser verstehen. Dies gelingt bei der Biographiearbeit in einer oft erstaunlicheren Tiefe, als das je über gesellschaftstheoretische Einsichten vermittelbar wäre. Dieses Verstehen sozialer und kultureller Zusammenhänge im Kontext der eigenen Lebensbezüge und damit das Bewusstwerden des Leidens an gesellschaftlichen Bedingungen, können eine Motivation zur Veränderung der politischen Einstellung und zum Eingreifen in gesellschaftliche und politische Praxisfelder mit sich bringen.

Deine Aufgabe bis zur nächsten CAT-Session:

- Male ein Bild (DINA4) zu der Frage: Wie erlebe ich mich und meine Umwelt in der jetzigen Situation/ Krise? Welche Verbindungen finde ich in meiner Biographie dazu?

Vielleicht erleichtern Dir ein paar Fragestellungen den Zugang zur Biographiearbeit: Welche Ängste und Bedürfnisse tauchen bei Dir in der jetzigen Krise auf? Welche anderen Gefühle sind präsent? Was kannst Du in Deinem Umfeld wahrnehmen? Was hat sich seit der Krise in Deinem Fühlen, Denken und Handeln verändert? Wo und wann ist Dir das vielleicht sonst noch begegnet? Oder an was erinnert Dich das? Etc.

Versuche die verschiedenen Eindrücke, Empfindungen, Erinnerungen und Bilder in ein Bild zu bringen. Dabei steht für uns im Vordergrund, daß das Reflektieren und Malen zuallererst für Dich bestimmt ist. Es geht dabei nicht darum, wie – vermeintlich gut oder schlecht - Du malen kannst. Das Malen ist nur ein Mittel um etwas festzuhalten, zudem Du später mit den anderen in Deiner Gruppe

¹ "Das Private ist politisch.", wie die Student*innenbewegungen in Europa Ende der 60er Jahre und die zweite Welle des Feminismus es postuliert haben.

CAT 2

in den Austausch gehen kannst. Du kannst auch beim nächsten Treffen spontan entscheiden, was von dem, daß Du gemalt hast, Du den anderen erzählen möchtest (Du darfst Deine*n innere*n Zensor*in damit gerne beschwichtigen). Wenn Du das Bild beendet hast, fotografiere oder scanne es bitte, so daß es für Euern nächsten CAT-Termin einfach möglich ist, es upzuloaden.

Literaturhinweis:

Gudjons/Wagner-Gudjons/Pieper: Auf meinen Spuren. Übungen zur Biographiearbeit(2008)