

Ressourcenorientierte Biografiearbeit im Coaching

Nele Otte

Ressourcenorientierte Biografiearbeit im Coaching

Inhalt

1. Meine Motivation für das Thema
2. Begriffsklärung Biografiearbeit
3. Ziele von Biografiearbeit
4. Einsatzfelder Biografiearbeit
5. Biografiearbeit im Coaching
 - 5.1. Narrativer Ansatz
 - 5.2. Timeline

1. Meine Motivation für das Thema

Bereits in meinem nebenberuflichen Masterstudium der Berufspädagogik und Erwachsenenbildung habe ich mich mit dem Thema Biografiearbeit und dem Führen von narrativen Interviews beschäftigt.

Während der Interviewführung war es für mich besonders spannend zu erfahren, welche Wirkung Zuhören und Gesprächspausen aushalten im Sinne der thematischen Gestaltung haben. Der Erzähler bestimmt selbst, was er thematisieren möchte und wird nicht vom Interviewer in eine bestimmte Richtung geführt. Zu erkennen und zu deuten, mit welchen Themen der Erzähler sich heute auseinandersetzt oder aber auch welche Gedanken und Gefühle in der Vergangenheit liegen und bereits abgeschlossen sind, fand ich besonders spannend.

Die intensive Auseinandersetzung mit den Lebens- und Leidenswegen haben meinen Blick auf die Menschen, mit denen ich zu diesem Zeitpunkt gearbeitet habe, verändert und mich für die jeweiligen Lebenssituationen sensibilisiert. Ich kann besser akzeptieren, dass für mich nicht nachvollziehbare Hürden, für andere sehr wohl Hindernisse sein können und dass angestrebte Veränderungsprozesse Zeit brauchen und von den jeweiligen Personen selbst gewollt sein müssen.

Gesichtspunkte wie biografisches Erzählen, aktives Zuhören als auch eine wertschätzende innere Haltung gegenüber Klienten sind auch in Coachingprozessen die grundlegenden Aspekte. Mit dieser Arbeit soll verdeutlicht werden wie gut die übergeordneten Ziele von Biografiearbeit und Coaching zusammenpassen.

Dafür betrachtet sie zunächst die Begrifflichkeit der Biografiearbeit und wie gezielt mit der Lebensgeschichte von Klienten gearbeitet wird. Weiterhin beleuchtet sie die Ziele und Wirkung sowie Einsatzgebiete von Biografiearbeit intensiver. Dies soll verdeutlichen, wie gut sich eine biografische Arbeitsweise im Coaching nutzen lässt. Im letzten Schritt werden zwei biografische Methoden vorgestellt und hinsichtlich ihres Einsatzes und ihrer Wirkung beleuchtet.

2. Begriffsklärung Biografiearbeit

Mit Biografiearbeit ist im weitesten Sinne die Auseinandersetzung mit der eigenen Lebensgeschichte gemeint. Krisen und Wendepunkte, verursacht durch einschneidende oder traumatisierende Lebensereignisse, chronische Erkrankung, Behinderung, Verlust und Trennung sind oft Beweggrund für die Verwendung von Biografiearbeit. Mit ihrer Hilfe sollen betroffene Menschen in ihrer Entwicklung, Lebensführung und -gestaltung unterstützt werden. Dafür ist eine Rückschau auf unbekannte und teilweise unverstandene Teile der Biografie erforderlich, die Klärung und Verarbeitung bedürfen.

Durch strukturiertes und angeleitetes Erinnern werden Personen darin unterstützt, ihr eigenes Leben in den Blick zu nehmen und damit die eigenen Entwicklung zu verstehen und für die weitere Gestaltung des Lebens gewinnbringend zu nutzen. Im Mittelpunkt der Biografiearbeit steht der Mensch selbst und ist damit Experte für die Gestaltung seiner eigenen Biografie.

Biografiearbeit findet in der Gegenwart statt, nimmt die Vergangenheit zur Bewältigung in den Blick, um mit diesen Erkenntnissen die Zukunft zu gestalten. Biografiearbeit findet also nicht um ihrer selbst Willen statt, sondern wird für eine bewusste Gestaltung der Zukunft genutzt und ist damit an einen organisierten Rahmen gebunden. Hierfür kann auf eine Vielfalt an Methoden zurückgegriffen werden, die in den unterschiedlichen Anwendungsfeldern entstanden sind. „Ausgehend von einem ganzheitlichen Menschenbild ist Biografiearbeit eine strukturierte Form der Selbstreflexion in einem professionellen Setting, in dem mit der Biografie gearbeitet wird. Die angeleitete Reflexion der Vergangenheit dient dazu, Gegenwart zu verstehen und Zukunft zu gestalten. Durch eine Einbettung der individuellen Lebensgeschichte in den gesellschaftlichen und historischen Zusammenhang sollen neue Perspektiven eröffnet und neue Handlungspotenziale erweitert werden.“ (Miethel, 2014: Biografiearbeit, Juventa Verlag, 24)

3. Ziele von Biografiearbeit

Die Ziele von Biografiearbeit sind von der jeweiligen Zielgruppe und dem entsprechenden Einzelfall abhängig. Allerdings gibt es einige übergeordnete Zielsetzungen, auf die immer wieder verwiesen wird. Ausgangspunkt sind plötzliche Umbrüche und Veränderungen des bisherigen Lebens, sogenannte Lebenskrisen, die durch die Bedrohung des Identitätsgefühls zu Orientierungslosigkeit führen. Durch Biografiearbeit sollen diese biografischen Brüche bewältigt und die Identitätsentwicklung gestärkt werden, indem Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft geordnet und aufeinander bezogen werden können. Gleichzeitig sollen diese Menschen durch die Aufarbeitung und Aktivierung von Ressourcen sich selbst als Akteure ihrer Lebensgestaltung erleben. Die Erinnerung an die Bewältigung früherer Herausforderungen stärkt das Bewusstsein über das eigene Handeln und dessen Wirksamkeit und macht das Vorhandensein von Potenzialen und Ressourcen deutlich. Diese Überzeugung von Selbstwirksamkeit kann und soll auf aktuelle und zukünftige Aufgaben übertragen werden.

Ein weiterer Aspekt der Ressourcenaktivierung ist die Entwicklung einer möglichst genauen Zukunftsvision, um den Weg dorthin klar sichtbar zu machen und somit Kräfte für die Realisierung freizusetzen. Lebensabschnitte und -erfahrungen sollen somit sinnvoll miteinander verknüpft werden, dass sie als Bestandteil des eigenen Lebens akzeptiert und integriert werden können, denn sinnvoll erlebte Lebensgeschichten und erfolgreich bewältigte Lebenskrisen bilden eine wichtige Grundlage für Wohlbefinden und Gesundheit.

4. Einsatzfelder von Biografiearbeit

Die Einsatzfelder von Biografiearbeit sind vielfältig und erstrecken sich von der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen über die Arbeit mit Erwachsenen und in der Altenpflege bis hin zu speziellen Zielgruppen wie Adoptiv- und Pflegekinder, jugendlichen Straftätern oder behinderten Menschen.

Biografiearbeit findet allerdings nicht nur bei der Bewältigung kritischer Lebensereignisse Anwendung. Die Geschwindigkeit von technologischen und sozialen Veränderungen der Arbeitswelt führt zu vielen berufsbiografischen Umbrüchen und damit zur Veränderung der gesellschaftlichen Einbindung, die eng mit der Berufstätigkeit verknüpft ist. Schon lange sind nicht mehr nur gering Qualifizierte von diesen

Veränderungen betroffen. Die Dauer von Unternehmenszugehörigkeit sinkt, der Anteil an befristeten Verträgen steigt. Für die Arbeitnehmer heißt das eine höhere Flexibilität und damit häufig verbunden ein Berufswechsel oder Phasen der Arbeitslosigkeit. Arbeitnehmer müssen davon ausgehen, einen einmal erlernten Beruf nicht bis zum Rentenalter auszuüben, sondern sich auf Umbrüche und Veränderungen im Laufe ihres Lebens einzustellen. Dies erfordert permanente Planungs-, Reflexions- und Entscheidungsprozesse. Jeder einzelne muss für seinen Berufsweg Verantwortung übernehmen, sich selbst um Beschäftigung und Weiterbildung kümmern und Neuorientierungsnotwendigkeiten erkennen. Die Herausforderung besteht darin, aus einer Vielzahl von Optionen wählen zu können und selbst entscheiden zu müssen ohne auf verbindliche äußere Werte zurückgreifen zu können. Weggebrochene äußere Kontinuität muss durch ein erhöhtes inneres Kontinuitätsgefühl anhand der eigenen Identität ausgeglichen werden. Dies bedeutet für die jeweiligen Personen eine hohe Bereitschaft an sich zu arbeiten.

Ziel muss es sein, planerische und selbstreflexive Potenziale aufzubauen, um die Voraussetzungen für die berufliche und außerberufliche Selbstständigkeit und Eigeninitiative zu schaffen. Durch die intensive Betrachtung der eigenen Lebensgeschichte lassen sich, trotz Veränderungen in Form von Werten, Idealen, Intentionen und Zielen, individuelle Muster erkennen. „Erst ein solcher biografischer Blick ermöglicht es, diskontinuierliche Realitäten produktiv zu verarbeiten und Veränderungen in die eigene Lebensgeschichte zu integrieren.“ (Munz C., 2005, *Berufsbiografie selbst gestalten*, W.Bertelsmann Verlag, 12)

5. Biografiearbeit im Coaching

Coaching als Beratungs- und Betreuungsprozess soll Potenziale des Klienten freisetzen und damit die individuelle Weiterentwicklung von Lern- und Leistungsprozessen fördern. Darüber hinaus hat Coaching das Ziel über die Problemlösung hinaus persönliche Potenziale zu erkennen und für den Klienten nutzbar zu machen.

So geht es sowohl in der Biografiearbeit als auch im Coaching darum, Probleme durch Aktivierung von Ressourcen und der damit einhergehenden Stärkung der Identität zu bewältigen wie auch selbstbestimmter Akteur der eigenen Lebensgestaltung zu sein.

Biografische Methoden wie der narrative Ansatz oder die Timeline ermöglichen ein strukturiertes und angeleitetes Erinnern. In beiden Methoden werden die Klienten gezielt unterstützt, das eigene Leben in den Blick zu nehmen sowie die eigene Entwicklung zu verstehen und für die weitere Gestaltung des Lebens gewinnbringend zu nutzen.

5.1. Narrativer Ansatz

Bereits in den 70er Jahren stellte Fritz Schütze die erzählgenerierende Methode des „narrativen Interviews“ zur Erhebung von Daten zu bestimmten Thematiken vor. Allerdings wurde das Verfahren in den Folgejahren weiterentwickelt und stellte unabhängig des thematischen Schwerpunktes die Lebensgeschichte der Befragten in den Mittelpunkt der Erzählaufforderung.

In der Biographieforschung hat sich dieses Verfahren heutzutage als Erhebungsmethode etabliert und in der Methodik der Nachfragetechniken weiterentwickelt. Biographisch-narrative Interviews dienen zur Erfassung lebensgeschichtlicher Daten durch Anregung zu längeren Erzählungen zur Lebensgeschichte. Diese offene Herangehensweise zielt auf einen möglichst großen Gestaltungsspielraum zur Selbstpräsentation des Befragten ab.

Während des Interviews ist es besonders wichtig, längere Erzählungen hervorzulocken, da sich die Textform des Erzählens besonders für eine Handlungs- und Erfahrungsanalyse eignet. „Erzählungen beziehen sich auf die Abfolge von in der Vergangenheit liegenden tatsächlichen, oder fiktiven Ereignissen, die in einer Beziehung zeitlicher Abfolge oder des kausalen Zusammenhangs zueinander stehen.“ (Rosenthal

2015, S.165) Somit ermöglichen Erzählungen bestmöglich den Nachvollzug von Handlungsabläufen und Motivationen des Befragten. Argumentationen entsprechen Vorstellungen und Überlegungen des Befragten in der gegenwärtigen Situation. Sie orientieren sich an der eigenen Gegenwartsperspektive, um sich selbst oder dem Zuhörenden etwas zu erklären oder Gesichtspunkten der sozialen Erwünschtheit zu folgen. Eine weitere Textsorte sind Beschreibungen, die statische Strukturen darstellen.

Kann der Interviewer den Befragten in seiner Erzählung gut unterstützen, nimmt der Detaillierungsgrad der Erzählung zu. Überlegen die Befragten noch zu Beginn des Interviews über welche Ereignisse sie sprechen möchten, geraten sie zunehmend in einen Erzählfluss ihrer Erinnerungen. Gefühle, Bilder, leibliche Erfahrungen werden stärker, die Vergangenheit rückt näher und damit kommen andere Perspektiven als die der Gegenwart zum Vorschein, die besonders in Argumentationsteilen dominiert. Das Gespräch sollte nicht in einer für den Befragten schwierigen Phase beendet werden. Vielmehr geht es darum, dass sich der Befragte aus belastenden Bereichen heraus erzählt und für den Abschluss noch über stärkende Lebensbereiche gesprochen werden kann.

Das Zusammenspiel von der Art des Erzählens und Erinnerns des Klienten macht sich der „narrative Ansatz“ im Coaching zu Nutze. Auch hier geht es darum, die Bedeutungsmuster einer erzählten Geschichte zu ergründen. Dieser Ansatz kann in familiären Kontexten genutzt werden, ist aber vor allem im Bereich des Job-Coachings eine beliebte Methode.

Der Coach lernt somit die Geschichte und ihre Bedeutung kennen und kann den Klienten durch gezielte Nachfragen in seiner Erzählung unterstützen. Besonderes Augenmerk gilt der Art und Weise des Erzählens: fließend oder stockend, Darstellung als Held oder Opfer, damals oder heute. So erhält der Coach Eindrücke über den Klienten, Informationen über seinen (beruflichen) Werdegang, erfährt Motivation und Beweggründe für den bisherigen Weg, erfasst vorhandenes Wissen über Stärken und Kompetenzen, bekommt ein Gefühl für bisherige Wünsche, Träume und Visionen des Klienten und schafft schließlich die Grundlage für die Selbstreflexion des Klienten.

Ein weiterer bestimmender Faktor ist die Betrachtung der sozial konstruierten Wirklichkeit. Was wir meinen, das andere Menschen über uns denken, hat ebenso Einfluss auf unsere Persönlichkeit wie erlebte und erinnerte Ereignisse. Negative Aspekte sollen

nicht eliminiert werden, sondern sollen aus einer andern Perspektive betrachtet, umbenannt werden, damit sie vom Klienten als weniger belastend erlebt werden.

5.2. Timeline

Die Arbeit mit der Timeline geht in die 70er Jahre zurück und wurde in den 80er Jahren als Therapie für traumatische Erlebnisse eingesetzt. Die Timeline bietet darüber hinaus im Sinne der Biografiearbeit einen strukturierten, angeleiteten Prozess zur Reflexion der eigenen Lebenszeit zur Erschaffung eines neuen Lebensziels. Sie kann beispielsweise für die Standortbestimmung, Erarbeitung von Ressourcen, Veränderung von Erinnerungen, Wandlung negativer Gefühle genutzt werden.

Die Timeline beleuchtet das gelebte Leben des Klienten. Je nach Thematik kann dabei das gesamte Leben in den Blick genommen oder auch nur ein bestimmter Zeitabschnitt intensiver beleuchtet werden wie beispielsweise der beruflich Werdegang.

Als Startpunkt kann also die „Geburt“ oder ein späterer Zeitpunkt (Berufseinstieg) gewählt werden. Zunächst werden die wichtigsten Ereignisse und Entscheidungen des Klienten bis zum aktuellen Zeitpunkt festgehalten. Dies kann durch den Klienten selbst geschehen oder durch den Coach unterstützt werden. Ergänzend wird noch ein Zeitpunkt definiert, der weit in der Zukunft liegt. Die Karten werden nach Vorgabe des Klienten im Raum ausgelegt und wenn notwendig verändert oder ergänzt.

Der Klient durchläuft somit seine Vergangenheit durch Betreten der Karten noch einmal bis zum aktuellen Zeitpunkt. Der Prozess wird durch gezielte Fragestellungen zum Gehörten unterstützt. Wichtig ist es, dem Klienten ausreichend Zeit für seine Reflexion zu geben. Beim aktuellen Zeitpunkt angekommen lohnt sich ein Blick auf die Vergangenheit und die darin liegenden Ressourcen und Blockaden, um dann den Blick in die Zukunft zu richten.

Durch diese biografische Betrachtung können in beiden Methoden neue Energien für den eigenen Lebensweg geschöpft, Visionen entwickelt oder auch noch nicht gelebte Lebensentwürfe verwirklicht werden. Zusammenhänge zwischen früheren Handlungen oder Denkweisen und aktuellen Geschehnissen können hergestellt und neu eingeordnet werden. Somit kann mehr Klarheit für Entscheidungen, aber auch Ansatzpunkte für die weitere Entwicklung gewonnen werden.

Zudem können aus früheren Erfahrungen möglicherweise hemmende Glaubenssätze, Einstellungen, innere Konflikte oder innere Antreiber für eine spätere Bearbeitung erkannt oder auch aus einer neuen Perspektive betrachtet oder gar umgeschrieben werden.

Literaturverzeichnis

Hölzle C.; Jansen I.(2011): *Ressourcenorientierte Biografiearbeit*. Wiesbaden: VS Verlag

Lang-von-Wins T.; Triebel C. (2012): *Karriereberatung – Coachingmethoden für eine kompetenzorientierte Laufbahnberatung*. Heidelberg: Springer-Verlag Berlin

Miethe I. (2014): *Biografiearbeit*. Weinheim und Basel: Beltz Juventa

Munz C. (2005): *Berufsbiografie selbst gestalten – Wie sich Kompetenzen für die Berufslaufbahn entwickeln lassen*. Bielefeld: W. Bertelsmann Verlag.

Mangelsdorf J. (2020): *Positive Psychologie im Coaching – Positive Coaching für Coaches, Berater und Therapeuten*. Wiesbaden: Springer Fachmedien Wiesbaden

InKonstellation: *Skript Systemische Coaching Ausbildung*

Biografiearbeit im Führungskräfte-Coaching - <https://www.coaching-magazin.de/fuehrung/biografiearbeit-im-fuehrungskraefte-coaching> - 14.06.2024

Biografieanalytisches Coaching - <https://www.coaching-magazin.de/coaching-tools/tools/biografieanalytisches-coaching> - 14.06.2024