Abb. 1 In der Biografiearbeit blickt man gemeinsam auf das Leben des Beratungssuchenden zurück. Dabei können auch Erinnerungsstücke wie Fotos hilfreich sein. (Symbolbild) © rosstek/stock.adobe.com

© rosstek/stock.adobe.com

Heruntergeladen von: Marie Wortberg. Urheberrechtlich geschützt.

Gemeinsam spirituell auf das Leben schauen

BIOGRAFISCHE ARBEIT am Lebensende

Marie Wortberg

KURZ GEFASST

1. *Die Biografiearbeit ist eine beratende Tätigkeit, bei der Sinnfragen und tieferliegende spirituelle Themen im Fokus stehen.*
2. *Bei der Biografiearbeit stehen für den Austausch zu erlebten Erfahrungen verschiedene methodische Herangehensweisen zur Verfügung.*
3. *Besonders am Lebensende kann die Biografiearbeit hilfreich sein, auch für Angehörige im Trauerprozess.*

Tod und Geburt, Abschied und Neubeginn, menschliche Hilflosigkeit und Würde sind spirituelle Sinnthemen, die aufkommen, wenn sich Menschen existenzielle Fragen zu ihrem eigenen Leben stellen. Hierfür ist Biografiearbeit eine kreative Form der Lebensberatung. Sie bietet einen Zugang zur Lebensgeschichte als Erinnerungsarbeit zum Verstehen und Weiterentwickeln. Besonders am Lebensende verspüren viele Menschen den Wunsch, sich mit Fragen zu ihrem Leben auseinanderzusetzen.

Wortberg M. Gemeinsam spirituell auf das Leben schauen. DHZ – Deutsche Heilpraktiker Zeitschrift, 2021; 8: 26–29 | © 2021. Thieme. All rights reserved.

Meine dreijährige Weiterbildung in Biografiearbeit bei Mathias Wais, die ich 1991 begonnen hatte, hat mich seither in meiner psychotherapeutischen Arbeit, in meiner beratenden Tätigkeit und in meiner Hospizarbeit inspiriert. Dieser Blick auf die Biografie war damals neu. Heute gehören biografische Themen in sozialarbeiterische, psychotherapeutische und auch palliative Weiterbildungen. Das Besondere und Herausfordernde ist, sich in der biografischen Begleitung gemeinsam mit dem Beratungssuchenden den Sinnfragen und den tieferliegenden spirituellen Themen zu stellen.

Biografiearbeit: Erinnerungsarbeit im Beratungsgespräch

Der Austausch mit Beratungssuchenden über ihre erlebten Erfahrungen und ihre Betrachtungen erfolgt über Gespräche, kreative Übungen und persönliche Materialien, zum Beispiel Fotos und Poesiealben. Das biografische Arbeiten begleitet und unterstützt den Erinnernden zum Beispiel bei der Suche nach Antworten zu der Frage: „Wie bin ich zu dem geworden, der ich bin?“

Es geht darum, seinen eigenen Lebensweg besser zu verstehen und neue Blickweisen zu entwickeln. Das Erzählen der eigenen Biografie in einem vertrauensvollen, motivierenden Gespräch sensibilisiert für Brüche, Widersprüche, Ambivalenzen und für spirituelle Sichtweisen und Sinnfindungen sowie für Lebensentwürfe und Fragen der Identität.

Merke: Biografiearbeit findet im Beratungsgespräch statt, dabei handelt es sich nicht um eine Psychotherapie.

Biografiearbeit umfasst drei grundlegende Schritte mit einer wertschätzenden und offenen Haltung:

1. Betrachten des eigenen Lebenslaufes in Bildern, Szenen, Fotos, Erinnerungen
2. Erarbeiten eines eigenen Verständnisses für Zusammenhänge, Richtungen und Ziele der persönlichen Entwicklung; häufig mit kreativen Mitteln wie Malen, Gedichten, Gesten
3. Ansätze einer Gestaltung des weiteren Lebensweges

Methodik: Positives im Vordergrund

Mehr als Defizite und Störungen stehen Selbsthilfekräfte und Bewältigungsstrategien im Fokus der gemeinsamen Betrachtung in der Biografiearbeit: In Krisen kann eine Chance für Neues entdeckt werden. Eine positivere Zukunft entsteht durch die Öffnung der Wahrnehmung für das Neue mit gewonnenen Ansichten wie: „Ich bin mehr als meine Krankheit“, „Ich bin mehr als meine schwierige Kindheit“, „Ich bin mehr als mein Scheitern“.

Wertschätzen und schützen

Jede Biografie ist als ein Ganzes zu sehen, das sich entwickelt und einen eigenen Sinnzusammenhang bildet. Vieles ist erst im Nachhinein zu verstehen. Biografie ist nicht die zwangsläufige Verkettung von Ereignissen und Verhaltensweisen. Sie ist außerdem

Heruntergeladen von: Marie Wortberg. Urheberrechtlich geschützt.

nicht nur eine sachliche Auseinandersetzung mit der Vergangenheit: Sinnsuche ist spirituell und beschreibt die innere Ausrichtung zu etwas, was mehr ist als das Alltags-Ich. Es ist etwas sehr Persönliches. Dies gilt es in der Beratung zu schützen. Sinnfragen und -antworten brauchen einen offenen, wertschätzenden Raum und keine vorgefertigten Antworten. Die Sinnsuche ist zudem nicht an eine bestimmte Religion oder Konfession gebunden.

Methodische Anregungen

Folgende Anregungen können in der Biografiearbeit beispielsweise hilfreich sein:

- Fragensammlungen zu Lebensabschnitten (zum Beispiel von Max Frisch, Gudrun Burkhard, Doris Dörrie [1, 2, 3])
- eine Biografierolle gestalten: in eine Zeitlinie (für jedes Jahr 1–2 cm) wichtige Ereignisse eintragen; auch die Lebensabschnitte betrachten, die zunächst „leer" aussehen
- farbige Lebenslinien, einen Lebensbaum oder Lebensketten malen
- Lebensthemen wie Krise, Krankheit, Neuanfang, Geburt, Pubertät, Lebensmitte betrachten und dazu schreiben oder malen
- in alltäglichen Situationen Abschiede und Neuanfänge beobachten und nachspüren
- mit Erinnerungsstücken, Fotos, Zeitungsausschnitten etc. ein Erinnerungsbuch oder eine Collage gestalten
- andere Biografien lesen und diskutieren
- ein Schreibbuch mit Themenseiten über besondere Ereignisse führen

Suche nach Gesprächen am Lebensende

Welchen Sinn hat mein Leben? Warum bin ich so schwer krank? Warum stirbt mein geliebter Mensch und lässt mich zurück? Was ist Sterben, was ist danach? Fragen wie diese nach dem Lebenssinn sind für manche drängend und wichtig, allein für sich und/oder in Gesprächen mit anderen. Manche suchen Rat bei dem behandelnden Arzt, bei der Psychoonkologin, beim Pflegepersonal oder im therapeutischen oder seelsorgerischen Gespräch. Gerade in den Nächten bedrängen Ängste und Fragen der Lebensrückschau sterbenskranke Menschen. Sie betrachten ihr Leben, erinnern sich und möchten oft davon erzählen – der Nachtwache im Krankenhaus, in einer psychoonkologischen Beratung oder bei der ehrenamtlichen Hospizbegleitung. Auch Angehörige und enge Freunde suchen in der intensiven Zeit der Pflege und des Abschiednehmens kurzfristige entlastende Gespräche. In der Trauerzeit geht die oft heftige innere Arbeit weiter mit den unterschiedlichen Trauergefühlen wie Verlustangst, Wut, Schuldgefühlen und dem inneren Kontakthalten. Dann ist Zuspruch der Familie und Freunde wichtig. Bei schwerwiegender innerer Belastung und Trauer können eine Trauerberatung oder auch Psychotherapie hilfreich sein.

Verschiedene Ansätze können dabei helfen, sich auch spirituell mit Fragen zum Leben auseinanderzusetzen – die Biografiearbeit ist eine Möglichkeit.

ÜBUNG

Eine Übung zur Biografiearbeit

Für diese Übung sollte man sich ausreichend Zeit nehmen. Man notiert zu folgenden Aspekten:

- *mein Lebensthema*
- *mein Problem*
- *meine Hoffnung*

Die Antworten sollen aus drei verschiedenen Perspektiven erfolgen: als man 16 Jahre alt war, im Hier und Jetzt und wie man es sich in 10 Jahren vorstellt.

Biografische Arbeit für Schwerkranke und Angehörige

Biografische Arbeit als Beratung für schwerkranke Menschen oder ihre Angehörigen (insbesondere, wenn der Angehörige verstorben ist) orientiert sich an den Bedürfnissen und Belastungen. Als Beratende vergewissere ich mich über meinen Auftrag in der vertrauensbildenden professionellen Beziehung.

Fragen und Themen der Lebensbilanz und Sinnsuche können sein: Was habe ich bekommen? Was ist mir genommen worden? Was habe ich erreicht? Was ist mir wichtig? Was quält mich?

Menschen formulieren diese Fragen auch in Gesprächen zur Patientenverfügung. Franco Rest, Theologe und Ethiker in der Palliativforschung, hat deshalb aus seiner persönlichen und professionellen Erfahrung eine „Spirituelle Patientenverfügung" formuliert und als Heft herausgegeben [10]. Dadurch sollten – neben den rechtlich und medizinisch orientierten Patientenverfügungen – auch Lebensfragen Raum erhalten: Fragen zu Angst vor dem Sterben, zu Hilflosigkeit und Würde, zu Belastendem, zu Vergebung und Wünschen sowie zu Bestattungswünschen und Jenseits-Hoffnungen.

In Würde zu sterben, ist ein Wunsch, der – neben der Linderung von Leiden – das Gefühl inneren Friedens und gute Beziehungen zu den wichtigsten Bezugspersonen umfasst. Das Gefühl, seine Würde verloren zu haben, keinen Sinn mehr zu sehen und nur noch eine Belastung für andere zu sein, verstärkt oftmals den Wunsch nach aktiver Sterbehilfe (siehe S. 12). Die Stärkung des Gefühls der Würde ist auch ein Thema der Pflege sowie der palliativmedizinischen und hospizlichen Begleitung.

Um die Themen der Selbstbestimmung und Würde am Lebensende angemessen fachlich zu begleiten, wurde die Dignity-Therapie (Dignity zu Deutsch: Würde) in den USA entwickelt.

Dignity-Therapie

Die von einer Forschergruppe um Chochinov auf empirischer Basis entwickelte Dignity-Therapie ist eine Form von Biografiearbeit

Heruntergeladen von: Marie Wortberg. Urheberrechtlich geschützt.

für schwerkranke Menschen in psychotherapeutischen Gesprächen [4, 8]. Anhand eines Fragenkatalogs wird ein ausführliches Gespräch geführt, welches aufgezeichnet wird. Der Therapeut hilft dabei, die Schilderungen zu strukturieren. Anschließend werden die Aufnahmen transkribiert, mit dem Patienten gemeinsam editiert, dann ausgedruckt und schließlich dem Patienten vorgelesen. Das Skript verbleibt beim Patienten, der es dann auch seinen Angehörigen zeigen kann.

Schlüssel-Fragen aus der Dignity-Therapie sind:

- Wann haben Sie sich am lebendigsten gefühlt?
- Was möchten Sie, dass Ihre Angehörigen von Ihnen in Erinnerung behalten?
- Was sind die wichtigsten Lehren des Lebens für Sie?
- Welche Rollen in Ihrem Leben waren am wichtigsten?
- Worauf sind Sie stolz?
- Was ist noch unfertig, was braucht noch Abschluss?
- Welche Wünsche und Hoffnungen haben Sie für Ihre Angehörigen? Haben Sie hierfür Ratschläge?

Dignity-Therapie ist jedoch kein schematisches Abarbeiten von Fragen – das Einlassen auf einen Menschen in Not und seine individuelle Geschichte ist essenziell.

Auch in Deutschland wird diese Therapieform mittlerweile neben den psychoonkologischen und Palliativ-Care-Weiterbildungen angeboten.

Fazit

Die offene, wertschätzende und spirituelle Haltung der biografischen Arbeit am Lebensende möchte ich kurz zusammenfassen. Demnach sterben Menschen so, wie sie auch gelebt haben, und zwar als sie selbst. Damit Begegnung möglich wird, trauen Sie sich als Begleitender, sich dem Gegenüber mit seiner persönlichen Geschichte in der Sterbebegleitung zu öffnen, diesem einmaligen Menschen in diesem Moment zu begegnen und ihn zu akzeptieren, wie er ist. Sterbebegleitung ist eine Übung im inneren Lauschen und tiefen Hinschauen für den begleitenden Menschen. Lernen Sie zuzuhören und seien Sie so entspannt und gelassen wie möglich – mit gesundem Menschenverstand und Humor. Humor kann helfen, die Atmosphäre aufzuhellen. Dabei ist es wichtig, dass Sie sich nicht überfordern. Sterbebegleitung ist eine Chance für Sie, achtsam für sich und andere zu sein, achtsam für kostbare Momente im Leben [9].

Für einen Einblick in die Praxis sind im Beitrag ab Seite 30 drei Fallbeispiele der Biografiearbeit aus meiner Erfahrung aufgegriffen.

Dieser Artikel ist online zu finden: http://dx.doi.org/10.1055/a-1587-4021

Literatur

[1] **Frisch M.** Fragebogen. Berlin: suhrkamp; 1998

[2] **Dörrie D.** Leben Schreiben Atmen. Eine Einladung zum Schreiben. Zürich: Diogenes; 2019

[3] **Burkhard G.** Schlüsselfragen zur Biografie. 13. Aufl. Stuttgart: Freies Geistesleben; 2021

[4] **Chochinov HM.** Würdezentrierte Therapie. Was bleibt – Erinnerungen am Ende des Lebens. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht; 2017

[5] **Wais M.** Biographiearbeit und Lebensberatung: Krisen und Entwicklungschancen des Erwachsenen. 7. Aufl. Stuttgart: Urachhaus; 2010

[6] **Wais M.** Das Ich findet sich, wenn es sich loslässt: Über den roten Faden im Leben. Esslingen: Gesundheitspflege initiativ; 2010

[7] **Wais M.** „Erzähl mir von der Zukunft, Opa". Über Möglichkeiten, Unmöglichkeiten und Überraschungen des Alters. Esslingen: Gesundheitspflege initiativ; 2013

[8] **Chochinov HM et al.** Dignity therapy: a novel psychotherapeutic intervention for patients near the end of life. Journal of clinical oncology 2005, 23(24), 5520–5525

[9] **Rinpoche S.** Das tibetische Buch vom Leben und Sterben. München: Barth; 2001

[10] **Rest F.** Spirituelle Verfügung. Im Internet: http://www.angewandte-sozialwissenschaften.fh-dortmund.de/rest/Spirituelle%20Verfügung3.pdf; Stand: 17.11.2021. Alternativ bestellbar als Heft unter service@brinkmann-meyhoefer.de

HP MARIE WORTBERG

Marie Wortberg ist Diplom-Psychologin, Supervisorin und Heilpraktikerin mit dem Schwerpunkt Craniosacraltherapie. 25 Jahre hat sie mit psychisch erkrankten und beeinträchtigen Menschen als Psychologin gearbeitet. Craniosacraltherapie als heilsamer Zugang zu Menschen hat vor 15 Jahren dazu geführt, dass sie sich als Heilpraktikerin niederließ. In Ihrer Heilpraxis verbindet sie craniosacrale Berührung und Pflanzenmedizin, insbesondere Spagyrik, mit ihrem psychotherapeutischen Wissen und ihrer Erfahrung. Seit über 20 Jahren engagiert sie sich in der Hospizarbeit.

E-Mail: marie.wortberg@web.de
Internet: www.heilpraxis-wortberg.de

Heruntergeladen von: Marie Wortberg. Urheberrechtlich geschützt.