

Für gute Betreuung: Biografiearbeit

Biografiearbeit ist die Beschäftigung mit der Lebensgeschichte eines Menschen. So hat jeder Bewohner eines Seniorenheims seine eigene persönliche Lebensgeschichte. Seine Erlebnisse und Erfahrungen haben ihn während seines langen Lebens geprägt und bestimmen noch immer seine Gewohnheiten, Vorlieben, Abneigungen und Verhaltensweisen. Kennen Betreuungskräfte die persönlichen Lebensgeschichten ihrer Bewohner sowie prägende Erlebnisse aus deren Vergangenheit, kann dieses Wissen helfen, die Bewohner ganzheitlich wahrzunehmen und den Vorlieben entsprechend angemessen zu begleiten. Biografiearbeit bedeutet aber nicht nur, die Angehörigen beim Einzug des Bewohners nach dessen Vorlieben und Abneigungen zu befragen. In Biografiearbeit steckt nicht zu Unrecht das Wort „Arbeit“. Sie erfordert Zeit, Ausdauer, Toleranz, Akzeptanz und Aktives Zuhören. Zudem ist sie immer persönlich, deshalb beruht Biografiearbeit auf Vertrauen und Wertschätzung.

Autorin: Bettina Rottner-Schmidt, freiberufliche Trainerin für Persönlichkeitsentwicklung und Motivation, Clownin, Theaterpädagogin, staatl. anerkannte Erzieherin, Coach

Das Erlebte und die Erinnerungen daran

Eine Biografie ist zunächst die mündliche oder schriftliche Lebensbeschreibung einer Person. Sie umfasst – im Unterschied zu einem Lebenslauf – nicht nur alle Daten und

deren zeitliche Abfolge, sondern auch die Bedeutung und Interpretation der einzelnen Ereignisse für den jeweiligen Menschen und seine Entwicklung.

Meist beschäftigt man sich unbewusst mit der eigenen Biografie, indem man z. B. von früher erzählt, früher mit heute vergleicht und darüber diskutiert, Fotoalben anschaut oder den eigenen Lebenslauf für eine Bewerbung in Worte fasst.

Jeder kennt Sätze wie: „Es waren harte Zeiten damals“, „Früher war alles besser“, „Ich hatte eine glückliche Kindheit“, „Ich hatte immer Glück im Leben“.

„Erkenne dich selbst!“ stand einst über dem Orakel von Delphi, einer Weissagungsstätte im alten Griechenland. Der Spruch ist heute so aktuell wie in der Antike. Ebenso die Aussage des deutschen Philosophen Wilhelm Dilthey: „Was der Mensch sei, erfährt er ... durch seine Geschichte.“

Die eigene Biografie

Geht es darum, das eigene Denken und Handeln besser zu verstehen, ist das Wissen über die eigene Biografie dafür unerlässlich. Wie und wo ist man aufgewachsen und wer hat einen dabei begleitet? Vor allem die Herkunftsfamilie spielt eine sehr große Rolle, ebenso die Geschwisterkonstellation. Welche Werte wurden einem vorgelebt, welche Glaubenssätze wurden zu Gewissheiten und haben die nächste Generation geprägt?

LERNZIELE

Nachdem Sie diese Fortbildungseinheit gelesen haben, ...

- kennen Sie Methoden der Biografiearbeit
- kennen Sie wertschätzende Herangehensweisen im Dialog mit den Bewohnern
- empfinden Sie Freude über „geschenkte Geschichten“ und diese dokumentieren zu können
- wissen Sie, dass Sie aktiv zuhören sollten, wenn jemand etwas zu erzählen hat
- wissen Sie, wie wichtig die Bindung in der Beziehung zu den Bewohnern ist

STICHWÖRTER

Biografie, Reflexion, Biografiearbeit, Erinnerung, Lebensgeschichte, Beziehung, Bindung, Prägung, Wertschätzung

Weitere wichtige Fragen, die man sich selbst stellen kann:

- Wie stelle ich mich grundsätzlich Herausforderungen?
- Wie löse ich Krisen?
- Was lässt mich scheitern?
- Welche Werte habe ich?

Um diese persönlichen Fragen zu beantworten, benötigt man neben den Daten und Fakten (Geburtsdatum, Familie, Lebenslauf) die Erinnerungen, sprich das autobiografische Gedächtnis. Dieses macht den Menschen zum Menschen, kein Tier verfügt über diese explizite Fähigkeit, über dieses Vermögen, ICH sagen zu können und damit eine einzige Person zu meinen, die eine besondere Lebensgeschichte, eine bewusste Gegenwart und eine erwartbare Zukunft hat. Man geht davon aus, dass diese „mental Zeitreisen“ der Orientierung für zukünftiges Handeln dienen.

Die Erinnerung liegt nicht in einer einzigen Schublade des Gedächtnisses, vielmehr werden in verschiedenen Teilen des Gehirns die verschiedenen Aspekte des Erlebten gespeichert und durch komplexe neuronale Netzwerke zu speziellen Gedächtnissystemen verbunden.

Im Zusammenhang mit Erinnerungen ist Folgendes zu beachten:

- Erinnerungen sind keine Aufzeichnungen, sondern immer gebunden an eine subjektive, konstruierte Bedeutung.

BEISPIEL FÜR EINE VISUELLE METHODE IM RAHMEN DER BIOGRAFIEARBEIT

Eine visuelle Methode im Rahmen der Biografiearbeit ist ein Gesprächskreis zu einem bestimmten Thema, in dem verschiedene Objekte gezeigt werden, die als Anschauungsmaterial und Gesprächsgrundlage dienen sollen.

Thema Freundschaft: z. B. Wum und Wendelin, Poesiealbum, Mainzelmännchen, Fußballschuhe (Man könnte in diesem Zusammenhang auch auditiv anregen, z. B. mit einem Lied wie „Ein Freund, ein guter Freund“.)

Thema Jahreszeiten: Arrangements aus Blumen, Ähren, Hagebutten, Sonnenblumen (begleitende Lieder: z. B. „Kein schöner Land“, „Bunt sind schon die Wälder“)

Thema Kindheit: Sammlungen aus Flohmarktbeständen, Schiefertafel, Spielsachen, Abakus

Thema Werkzeuge: Hobel, Wasserwaage, Meißel, Zimmermannsbleistift, Hammer, Bohrer

- Manche Wahrnehmung kann in der Erinnerung zur erlebten „Wirklichkeit“ und dadurch zu einem Mythos werden.
- Es können spezielle Deutungsmuster im Erleben so selbstverständlich sein, dass sie zur Routine werden und einen sogar an der Weiterentwicklung hindern.

Erinnerungen

Das Abrufen der Erinnerungen ist eine sehr komplexe Leistung des Gehirns. Es macht dabei einen Unterschied, ob das Abrufen des einst Erlebten aufgrund einer Emotion, also des aktuellen Erlebens oder über objektive Umstände zustande kommt. Wie die Erinnerung empfunden wird, hängt davon ab, wie die Situation von der Person erlebt wurde und wer alles anwesend war. Erinnerungen sind nie objektiv, denn jeder Mensch nimmt Erlebtes unterschiedlich wahr. Erinnerungen können verschwinden, wenn sie nicht in Anspruch genommen werden. Dieses Vergessen ist gleichzeitig auch notwendig, um handlungsfähig zu bleiben. Jeder kennt das Phänomen, dass schlechte Erinnerungen mit der Zeit verblassen. Ebenso weiß jeder, dass es so etwas wie „Erinnerungslücken“ gibt. In einem gewissen Rahmen vergisst jeder mal etwas. Meistens treten Erinnerungslücken in Momenten von Unaufmerksamkeit auf, in denen die Information nicht gespeichert werden kann. In der Regel handelt es sich dabei nicht um wirkliche Gedächtnisstörungen.

Bezogen auf biografische Erinnerungen geht es nicht vordergründig um Fakten, sondern um das Erleben. Jede Erlebniswirklichkeit ist die eigene innere Realität und im Moment „wahr“ und verdient Würdigung.

Bei allen Erinnerungen spielt die Wahrnehmung über die eigenen Sinne eine wichtige Rolle. Die Wahrnehmung erfolgt:

- visuell (über den Sehsinn)
- auditiv (über den Hörsinn)
- gustatorisch (über den Geschmacksinn)
- haptisch (über den Tastsinn)
- olfaktorisch (über den Geruchssinn)

Insbesondere Gerüche können Erinnerungen wecken. Wer z. B. eine bestimmte Blume riecht, ein Nahrungsmittel oder ein Parfüm, denkt sofort an eine Person oder ein Erlebnis zurück. Im Bereich der Erinnerungsarbeit ist es daher sinnvoll, die Sinne der Senioren anzusprechen, um Erinnerungen in ihnen wachzurufen (s. Infokasten „Beispiel für eine visuelle Methode im Rahmen der Biografiearbeit“).

Biografiearbeit

Biografiearbeit ist die Beschäftigung mit der Lebensgeschichte eines Menschen. Im Gegensatz zur alltäglichen

biografischen Selbstreflektion werden bei der Biografiearbeit gezielte Anregungen zum Nachdenken gegeben.

Bei einem Menschen in seiner letzten Lebensphase geht es vorrangig nicht um das Akzeptieren und Verstehen der Lebensgeschichte, sondern darum, ihm in Gesprächen zur Seite zu stehen und ihn wahrzunehmen. Damit diese Unterstützung gelingt, muss die Betreuungskraft wissen, was für den Menschen im Leben von Bedeutung war. Die Biografiearbeit in einem Pflegeheim fokussiert sich dementsprechend auf die Lebensgeschichte der Bewohner, um sie bestmöglich zu betreuen und ihnen anhand ihrer Lebensthemen die notwendige Zuwendung schenken zu können.

Um mehr über die Bewohner zu erfahren, können Betreuungskräfte Gesprächsgruppen organisieren, damit ein Austausch ermöglicht und an Geschichten und Erinnerungen von früher angeknüpft wird. Der gezielte Einsatz von z. B. Werkzeugen, Küchenutensilien und alten Spielzeugen kann Gesprächsanreize bieten (s. dazu Fallbeispiele 1 und 2). Die Betreuungskraft sollte dabei unbedingt vermeiden, den Bewohner mit schmerzlichen Erlebnissen zu konfrontieren. Konnte eine Bewohnerin z. B. keine Kinder bekommen oder musste sie den Tod des eigenen Kindes verarbeiten, sollte man dieses Thema besser ausklammern.

Erinnerungsarbeit kann auch helfen, einer fortschreitenden Demenz entgegenzuwirken. Erinnern kann sich ein Mensch an vielerlei Situationen und Momente seines Lebens. Bei einer demenziellen Erkrankung ist das Langzeitgedächtnis häufig deutlich intakter als die Erinnerung an den Tag oder die Woche zuvor. So können Betroffene alte Gedichte oder Liedstrophen oft fehlerfrei vortragen, während sie zugleich nicht mehr wissen, was es am Vortag zu Mittag gab.

In der Biografiearbeit lässt sich dieses Phänomen nutzen, um zu den Betroffenen durchzudringen. Das Wissen um ein Lieblingsgedicht oder Lieblingslied spendet in traurigen Momenten etwas Trost und schafft im Alltag eine Gesprächsbrücke. Und nicht zu vergessen: Auch bei einer stark fortgeschrittenen Demenz ist ein lächelndes Gesicht ein Ausdruck von Zugewandtheit.

Bindung und Prägung

Was in der Biografiearbeit ebenfalls von großer Bedeutung ist: die Bindung. Sie ist ein emotionales Band, das sich in den ersten Lebensjahren entwickelt, deren Einfluss aber nicht nur diese frühe Entwicklungsphase prägt, sondern sich auch über alle weiteren Lebensabschnitte erstreckt. Somit stellt Bindung eine emotionale und kognitive Basis

Fallbeispiel 1

Angela arbeitet seit vielen Jahren als Betreuungskraft im Seniorenheim Neckarblick. Durch ihre langjährige Erfahrung hat sie eine professionelle Nähe zu den Bewohnern. Biografiearbeit ist ihr persönliches Steckenpferd. Um gemeinsam mit den Senioren an frühere Erinnerungen und Erlebnisse anzuknüpfen, bietet sie regelmäßig Gesprächsrunden an. In einer reinen Herrenrunde nutzt Angela z. B. Materialsammlungen, die vor allem die Lebensbereiche von Männern ansprechen. Dazu zählen u. a. ein alter Hobel, eine Wasserwaage, Beißzange und weitere alte Werkzeuge. Angela freut sich jedes Mal über den Moment, wenn einer der Bewohner geknnt nach dem Werkzeug greift, das ihn ein Leben lang begleitet hat. Meistens folgt darauf eine spannende Geschichte seitens des Bewohners, in welchem Angela viel Neues über dessen Leben erfährt. Diese Informationen kann sie wieder für zukünftige Angebote nutzen.

für das gesamte Leben dar – bis ins hohe Lebensalter. Bindungen beeinflussen die Art und Weise, wie der Mensch Beziehungen wahrnimmt, bewertet und gestaltet.

Was Wilhelm Stuhlmann (deutscher Arzt für Psychiatrie, Neurologie, Psychotherapie und Klinische Geriatrie) in seinem Buch „Demenz braucht Bindung“ beschreibt, ist

Fallbericht 2

Betreuungskraft Angela trifft sich mit ein paar Bewohnerinnen zu einer Gesprächsrunde. In dieser Runde zeigt Angela Gegenstände von früher: einen alten Teddybären, eine Puppe, eine Schultüte, ein Schulheft und ein Poesiealbum. Angela breitet die Objekte nach und nach auf einem Tuch aus. Einige Seniorinnen sind beim Anblick der Gegenstände sichtlich gerührt. So ruft Frau Müller voller Erstaunen: „Das gib’ts doch nicht, mein Teddy Wuschel sah damals genauso aus. Ich habe ihn sehr geliebt.“ Frau Müller erzählt daraufhin, wann sie den Teddy geschenkt bekommen hat und dass er mehrfach von der Oma wieder zusammengeheftet werden musste. Auch die anderen Seniorinnen berichten von ihren Lieblingskuscheltieren. Am Ende der Gesprächsrunde hat Angela wieder viel Neues über die Bewohnerinnen erfahren und damit gute Ideen für ein nächstes Treffen.

das, was man sich vor allem in den Bereichen Betreuung und Pflege wünscht: altersverwirrten Menschen Sicherheit geben, indem man auf die Ressourcen in ihrer Biografie, darunter die Bindung, zurückgreift.

Der Begriff der Bindung wurde auch durch den britischen Kinderarzt, Kinderpsychiater und Psychoanalytiker John Bowlby, sowie Mary Ainsworth, eine US-amerikanisch-kanadische Entwicklungspsychologin, erforscht. Bowlbys Bindungstheorie beschreibt das lebenslange Streben nach engen emotionalen Beziehungen als spezifisch menschlich. Dieser Wunsch nach Bindung ist demnach schon bei Neugeborenen angelegt und besteht bis ins hohe Alter fort.

Ein sehr grausames Experiment aus der Vergangenheit unterstreicht, wie essenziell und überlebenswichtig die Bindung eines Kindes an eine enge und vertraute Bezugsperson wie Mutter oder Vater ist. Demnach trennte Kaiser Friedrich II. im 13. Jahrhundert Neugeborene von ihren Müttern, mit der Absicht, der ursprünglichen Sprache der Menschheit auf den Grund zu gehen. Erzählungen zufolge wollte Friedrich II. herausfinden, welche Sprache isolierte Kinder zu sprechen beginnen. Hebräisch, Griechisch, Lateinisch oder Arabisch kamen seiner Vermutung nach infrage, ebenso die Sprache der Eltern, denen sie weggenommen wurden. Er übergab die Säuglinge Ammen und Pflegerinnen, die sie versorgen, stillen und pflegen durften. Jedoch war den Ammen verboten, mit den Kindern zu sprechen, sie zu lieblosen und ihnen jegliche Art der Zuwendung zu schenken. Das Resultat des Versuchs war fürchterlich: Alle Kinder starben.

Geht es um die Bedeutung von Bindung, sind in diesem Zusammenhang auch die Erkenntnisse des Verhaltensforschers, Nobelpreisträgers und sogenannten Gänsevaters Konrad Lorenz zu nennen, der das Leben der Graugänse erforschte. Lorenz beobachtete, dass Gänse- und Entenküken eine starke Bindung zu einer Mutterfigur aufbauen, obwohl sie kein Futter von ihr erhalten. Neben gewissen Instinkthandlungen entdeckte er somit noch einen weiteren grundlegenden Mechanismus: die Prägung. So werden Junggänse bereits kurz nach dem Schlüpfen, in der sogenannten sensiblen Phase, auf das geprägt, was sie zuerst erblicken. In der Regel sind das die Gänseeltern, von denen die Küken Schutz und Nahrung erwarten dürfen. Dieser Prägungssinn ist unumkehrbar. So kann es passieren, dass die Gänseküken auch einer Attrappe, einem Ball oder einem Menschen folgen.

Auch bei Menschenkindern findet Prägung in einer bestimmten Lebensphase statt. Gerade zu Beginn ihres Lebens sind die Eltern für sie ein wichtiger Anker. Mutter und Vater vermitteln Werte, zeigen Verhaltensweisen

und geben die grundsätzliche Sicht auf die Welt mit. Die Ergebnisse dieser Prägung sind kaum oder nur teilweise reversibel.

Der US-amerikanische Entwicklungspsychologe Edward Tronick ist bekannt für das Still-face-Experiment, bei dem Mütter ihrem Kind mit einem möglichst ausdruckslosen Gesicht konfrontieren. Das Kind versucht daraufhin, mit verschiedensten Methoden die Aufmerksamkeit der Mutter zurückzubekommen, gelingt es ihm nicht, reagiert es mit körperlichem und emotionalem Rückzug. Das Experiment simuliert die Interaktionen von Müttern, die depressiv oder aus anderen Gründen unsicher gebunden oder unzureichend feinfühlig sind. Langfristig können derartige Vernachlässigungen zu tieferen psychischen Störungen führen.

All diese Erkenntnisse, auch wenn sie zum Teil auf sehr grausamen und fragwürdigen Experimenten beruhen, sind für Beschäftigte in der Pflege notwendig, denn bis ins hohe Alter sind Menschen abhängig von Bindungen und damit von Berührungen, Zuspruch und Zuwendung. Ohne Bindung verkümmert der Mensch. Doch während der eine viel Geborgenheit, Liebe und Zuspruch in seinem Leben erfahren durfte, ist ein anderer vielleicht mit viel Ablehnung, Härte und Strenge aufgewachsen. Dementsprechend können Menschen im hohen Alter sehr unterschiedlich auf neue Eindrücke und Personen reagieren. Aufgrund ihrer Biografie sind sie somit entweder sehr offen und zugewandt oder eben verschlossen, skeptisch oder bindungsscheu.

Das menschliche Bedürfnis nach Zugehörigkeit und Zuwendung ist von großer Bedeutung, wenn es um die Betreuung pflegebedürftiger Menschen geht. Frühe Bindungserfahrungen nehmen bis ins hohe Alter Einfluss auf das Leben und die Beziehungen zu anderen Menschen. Das Wissen darum und grundlegende Kenntnisse über Bindungstheorien können sehr hilfreich sein, die Wünsche und Verhaltensweisen des anderen zu verstehen.

Kommt ein Mensch somit in ein Pflegeheim, sollten alle an der Pflege Beteiligten möglichst viel über dessen bisheriges Leben in Erfahrung bringen, um ihm eine einfühlsame Pflege und Betreuung zu ermöglichen. Dazu ist es wichtig, z. B. folgende Fragen beantworten zu können:

War der Mensch bis ins hohe Alter selbst- oder fremdbestimmt (durch den Partner oder die Kinder)? Erhielt er die notwendige Unterstützung der Familie? War er Zeit seines Lebens unabhängig oder viel auf andere angewiesen? blieb er in seiner Umgebung, bis es körperlich oder kognitiv nicht mehr zu verantworten war? ...

Biografiearbeit mit neuen Bewohnern

Der Zeitpunkt, an dem ein Mensch seine Wohnung verlassen muss, um in ein Pflegeheim einzuziehen, ist immer ein großer und vor allem letzter Schritt im Leben, der einschneidend ist und Zeit braucht, um ihn zu verarbeiten.

Umso wichtiger ist es, den Menschen in dieser sensiblen Phase empathisch zu begleiten. Dafür braucht es eine gute Vorbereitung und auch Zeit. Niemals sollte Biografiearbeit wie eine Art „Verhör“ stattfinden. Ebenso sollte die Betreuungskraft nicht negativ neugierig wirken. Das hätte zur Folge, dass der Bewohner sich unwohl fühlt, zurückzieht und „dicht macht“.

Ein Erstgespräch sollte deshalb ein schönes Interview mit offenem Ausgang sein. Man sollte sich als Betreuungskraft zunächst dem Bewohner vorstellen und dann die Zeit nehmen, höfliche Fragen zu stellen, z. B.:

- „Haben Sie einen Moment Zeit für mich?“
- „Wie geht es Ihnen, fühlen Sie sich wohl in unserem Haus?“
- „Wie kann ich Ihnen eine Freude machen?“
- „Haben Sie einen Wunsch?“
- „Brauchen Sie etwas, kann ich etwas für Sie tun?“

Diese Eingangsfragen sind wichtig, um Vertrauen und eine Kommunikation auf Augenhöhe zu schaffen. Sobald der Bewohner gut angekommen ist und sich wohlfühlt, können weitere Gespräche anschließen, um etwas über dessen Biografie zu erfahren. Bei allem ist wichtig, dem Bewohner zu jeder Zeit Wertschätzung entgegenzubringen. In dieser Atmosphäre des Zuspruchs und Vertrauens wird er sich bedingungslos angenommen fühlen. Dazu folgen im nächsten Abschnitt noch hilfreiche Gesprächstechniken.

Gesprächstechniken

Aktives Zuhören: Die Technik des Aktiven Zuhörens bedeutet in erster Linie, sich in den anderen hineinzuversetzen und sich Mühe zu geben, das Lebensthema oder die Situation des Bewohners zu verstehen. Dabei ist Zuhören oft schwieriger als Sprechen. Es erfordert Disziplin. Zugleich muss man sich mit Bewertungen oder Ratschlägen zurückhalten.

Verbalisieren: Wichtig ist auch, Rückfragen zu stellen, ob alles richtig verstanden wurde. In diesem Zusammenhang hilft das Verbalisieren. Dabei fasst die Betreuungskraft die Aussagen des Bewohners in eigenen Worten zusammen. Man gibt dadurch dem Bewohner das Gefühl, an seinen Anliegen und seiner Biografie interessiert zu sein.

No-Gos: Gespräche, die nicht auf Augenhöhe stattfinden, sind immer zu vermeiden. In jedem Gespräch sollte wertschätzend und empathisch kommuniziert werden. Die Betreuungskraft sollte zudem nicht moralisieren, bagatellisieren oder examinieren. Belehrende oder rechthaberische Aussagen empfinden Menschen grundsätzlich als schwierig, sie wirken nicht vertrauensvoll. Auch auf ein Ausfragen oder Abfragen sollte die Betreuungskraft verzichten.

Fazit

Wenn alte Menschen etwas zu erzählen haben, können diese Geschichten unglaublich spannend und bereichernd sein. Sie liefern Augenzeugenberichte, die man als Zuhörer hautnah erleben darf.

Biografiearbeit mit pflegebedürftigen Bewohnern ist ein weites und kreatives Feld. Als Betreuungskraft arbeitet man stetig an einer guten Beziehung zu den Bewohnern, in diesem Zusammenhang sind Vertrauen und Sicherheit sowie menschliche Nähe essenziell. Aus den Geschichten Ideen für Angebote und Ansprachen zu nutzen, die Geschichten zu dokumentieren und auch im Austausch mit den Pflegekräften eine würdevolle Betreuung bieten zu können, ist das Ziel gelungener Biografiearbeit.

Redaktionssprechstunde

Sie haben Fragen zu dieser Fortbildungseinheit? Unsere Redaktion ist jede Woche für Sie da. Sie können uns dienstags zwischen 10 und 12 Uhr unter der Telefonnummer 02 51 / 32 35 06 90 erreichen. Oder schicken Sie uns einfach jederzeit eine E-Mail an redaktion@betreuungskraefte-akademie.de