



Dr. Samuel Hahnemann

Homöopathischer Verein 1907 e.V. Weingarten/Baden

www.homoeopathie-weingarten.de

Biographiearbeit - Lebensfäden knüpfen



Vortrag von **Natalie Balogh** – Psychologische Beraterin, am 13. Juli 2026

Jöhlingerstraße 15, 76356 Weingarten

kontakt@kinderunterwachsenenberatung.de

www.kinderunterwachsenenberatung.de

Das bedeutet Biographiearbeit

Biographiearbeit bedeutet, die eigene Lebensgeschichte bewusst zu betrachten, zu ordnen und besser zu verstehen. Jeder Mensch trägt eine Biografie in sich – ob bewusst oder unbewusst. Sie besteht aus Erfahrungen, Beziehungen, Verlusten, Wendepunkten, Entscheidungen, Prägungen, Glaubenssätzen, Ängsten, Hoffnungen, Verletzungen, Ressourcen und persönlichen Entwicklungen. All diese Erfahrungen formen das eigene Denken, Fühlen und Handeln und beeinflussen oft bis heute, wie Menschen mit sich selbst, mit anderen und mit Herausforderungen umgehen.

Im Mittelpunkt steht...

Im Mittelpunkt der Biographiearbeit steht die Frage: Wie bin ich zu dem Menschen geworden, der ich heute bin? Dabei geht es nicht darum, in der Vergangenheit stecken zu bleiben oder alte Erfahrungen immer wieder neu aufzuwühlen. Vielmehr geht es darum, Zusammenhänge zu erkennen, innere Muster besser zu verstehen und der eigenen Lebensgeschichte einen bewussten Platz zu geben. Viele Menschen erleben, dass bestimmte Situationen, Gefühle oder Ereignisse sie bis heute beschäftigen. Manche Erinnerungen tauchen immer wieder auf, manche Themen lassen sich innerlich nicht abschließen, und manche Verhaltensmuster wiederholen sich, obwohl man sie eigentlich verändern möchte.

Dann ist sie besonders sinnvoll

Biographiearbeit kann besonders dann sinnvoll sein, wenn Menschen spüren, dass bestimmte Ereignisse aus der Vergangenheit sie noch immer belasten. Das können Verluste, Trennungen, schwierige Kindheitserfahrungen, familiäre Konflikte, Krankheit, traumatische Erfahrungen, berufliche Brüche oder andere prägende Lebensereignisse sein. Ebenso kann Biographiearbeit hilfreich sein, wenn Menschen immer wieder in ähnliche Beziehungsmuster geraten, sich häufig überfordern, schlecht Grenzen setzen können oder nicht verstehen, warum sie in bestimmten Situationen so stark reagieren.

Beispiel

Ein Beispiel kann eine Person sein, die immer wieder Partner wählt, mit denen sich ähnliche Konflikte wiederholen. In der Biographiearbeit kann sichtbar werden, welche früheren Beziehungserfahrungen, Bindungsmuster oder Glaubenssätze dabei eine Rolle spielen. Eine andere Person fragt sich vielleicht, warum sie ständig Verantwortung für andere übernimmt und kaum auf die eigenen Bedürfnisse achtet. Im Blick auf die Lebensgeschichte kann deutlich werden, dass sie früh gelernt hat, stark sein zu müssen, sich anzupassen oder für Harmonie zu sorgen. Solche Erkenntnisse können helfen, heutiges Verhalten nicht mehr nur als „Problem“ zu sehen, sondern als etwas, das einmal aus bestimmten Erfahrungen heraus entstanden ist.

Ressourcenarbeit

Biographiearbeit ist deshalb auch Ressourcenarbeit. In der eigenen Lebensgeschichte liegen nicht nur Belastungen, sondern auch Stärken. Menschen haben Krisen überstanden, Entscheidungen getroffen, Beziehungen gestaltet, Verluste getragen, Herausforderungen gemeistert und Fähigkeiten entwickelt. Durch Biographiearbeit können diese Ressourcen wieder sichtbar werden. Dazu gehören zum Beispiel Mut, Durchhaltevermögen, Kreativität, Empathie, Verantwortungsbewusstsein, Fürsorge, Humor, Anpassungsfähigkeit oder innere Stärke. Oft entsteht dadurch ein neuer Blick auf das eigene Leben: Nicht nur das Schwere wird gesehen, sondern auch das, was getragen, geholfen und weitergebracht hat.

Ziele der Biographiearbeit

Die Ziele der Biographiearbeit können sehr unterschiedlich sein. Sie kann helfen, eigene Handlungsspielräume zu erkennen, Lösungskompetenzen aufzudecken, Rollen und Verhaltensmuster besser zu verstehen und familiäre oder kulturelle Prägungen zu hinterfragen. Sie kann dabei unterstützen, Lebensentwürfe zu betrachten, die eigene Perspektive zu verändern, belastende Situationen einzuordnen und die eigene Lebensgeschichte mit mehr Akzeptanz anzunehmen. Dabei geht es nicht darum, die Vergangenheit zu verändern. Es geht darum, die Bedeutung, die bestimmte Erfahrungen heute noch haben, bewusst zu betrachten und gegebenenfalls neu einzuordnen.

Wurzeln der Biographiearbeit

Die Wurzeln der Biographiearbeit liegen unter anderem in der Psychologie, Psychotherapie, Sozialen Arbeit, Pflege, Gerontologie und Sterbebegleitung. Bereits die Psychologin Charlotte Bühler beschäftigte sich mit dem menschlichen Lebenslauf als psychologischem Thema. Später wurde der bewusste Lebensrückblick besonders durch Robert N. Butler und seine Theorie des „Life Review“ bekannt. Dabei geht es darum, dass Menschen ihr Leben rückblickend betrachten, ordnen und verstehen möchten. Besonders im Alter, in Krisenzeiten oder am Lebensende kann dieser Rückblick helfen, Sinn zu finden, Erinnerungen zu sortieren und inneren Frieden mit bestimmten Lebensabschnitten zu schließen.

Anwendung der Biographiearbeit

Biographiearbeit findet heute in vielen Bereichen Anwendung: in der therapeutischen und beratenden Arbeit, im Coaching, in der Sozialarbeit, in der Pflege, in der Arbeit mit älteren Menschen, in der Trauerbegleitung und in der psychologischen Sterbebegleitung. In der Sterbebegleitung kann sie Menschen dabei unterstützen, auf ihr Leben zurückzublicken, wichtige Erinnerungen zu würdigen, offene Themen anzuschauen und Bedeutung im eigenen Lebensweg zu erkennen. Auch in der Trauerbegleitung kann Biographiearbeit wertvoll sein, weil Trauer oft nicht nur den Verlust eines Menschen betrifft, sondern auch die eigene Identität, Rollen, Beziehungen und Zukunftsvorstellungen verändert.

Der biologische Zeitstrahl

Eine praktische Methode der Biographiearbeit ist der biografische Zeitstrahl. Dabei wird das eigene Leben von der Geburt bis zum heutigen Zeitpunkt betrachtet. Wichtige Lebensstationen, Erinnerungen, Wendepunkte, prägende Ereignisse und Gefühle werden auf Karten festgehalten und in eine zeitliche Ordnung gebracht. Diese Karten können anschließend sichtbar ausgelegt werden. Dadurch entsteht ein Bild des eigenen Lebens, das nicht nur im Kopf erzählt, sondern auch im Raum betrachtet werden kann.

Auf einem solchen Zeitstrahl können unterschiedliche Lebensereignisse Platz finden. Beispiele dafür sind die Einschulung, besondere Freundschaften, Umzüge, Trennungen, der Beginn oder das Ende einer Partnerschaft, die Geburt von Kindern, der Tod eines geliebten Menschen, berufliche Entscheidungen, Krankheiten, erreichte oder nicht erreichte Ziele, familiäre Konflikte, belastende Kindheitserfahrungen, schöne Erinnerungen, prägende Sätze, Erfolge, Krisen oder Situationen, die bis heute nicht loslassen. Manchmal sind es große Wendepunkte, die ein Leben verändert haben. Manchmal sind es aber auch scheinbar kleine Erlebnisse oder Sätze, die tief geprägt haben.

Tief prägende Sätze

Solche Sätze können zum Beispiel sein: „Stell dich nicht so an“, „Du musst stark sein“, „Du darfst niemandem zur Last fallen“ oder „Du bist zu viel“. Aus solchen Erfahrungen können innere Glaubenssätze entstehen, die später das eigene Verhalten beeinflussen. Menschen merken dann vielleicht erst viel später, dass sie sich ständig zurücknehmen, ihre Bedürfnisse nicht ernst nehmen oder sich immer wieder beweisen müssen. Biographiearbeit kann helfen, diese inneren Zusammenhänge sichtbar zu machen.

Auseinandersetzen mit Erinnerungen

Wenn der biografische Zeitstrahl gelegt ist, beginnt die eigentliche Auseinandersetzung mit den Erinnerungen. Einzelne Stationen können betrachtet, besprochen und eingeordnet werden. Dabei kann gefragt werden: Was ist damals passiert? Was habe ich gefühlt? Was habe ich daraus über mich, über andere oder über das Leben gelernt? Welche Rolle habe ich übernommen? Welche Stärke habe ich entwickelt? Was belastet mich bis heute? Was darf heute anders verstanden werden?

Auch die Bewertung einzelner Lebensereignisse kann hilfreich sein. Manche Stationen werden als stärkend erlebt, andere als schmerzhaft oder belastend. Manche Ereignisse sind ambivalent: Sie waren schwer, haben aber auch Entwicklung ermöglicht. Durch diese bewusste Betrachtung kann ein differenzierteres Bild der eigenen Lebensgeschichte entstehen. Das Leben wird nicht nur in „gut“ und „schlecht“ eingeteilt, sondern in seiner ganzen Vielschichtigkeit sichtbar.

Innere Ordnung finden

Biographiearbeit kann Menschen dabei unterstützen, wieder mehr innere Ordnung zu finden. Gedanken, die immer wieder kreisen, können klarer eingeordnet werden. Belastende Verhaltensmuster können bewusster wahrgenommen und Schritt für Schritt verändert werden. Zusammenhänge zwischen früheren Erfahrungen und heutigem Erleben können verständlicher werden. Dadurch kann Entlastung entstehen, weil Menschen sich selbst nicht mehr nur kritisch betrachten, sondern mit mehr Verständnis auf die eigene Geschichte schauen.

Früher hatte das noch Sinn

Besonders wertvoll ist dabei die Erkenntnis, dass viele heutige Reaktionen einmal einen Sinn hatten. Ein Mensch, der früh gelernt hat, niemandem zu vertrauen, hat damit vielleicht versucht, sich zu schützen. Ein Mensch, der immer funktioniert, hat möglicherweise gelernt, dass Schwäche keinen Platz haben darf. Ein Mensch, der Konflikte vermeidet, hat vielleicht erlebt, dass Streit früher bedrohlich war. Wenn solche Zusammenhänge sichtbar werden, entsteht oft mehr Mitgefühl mit sich selbst. Aus Selbstvorwürfen kann Selbstverständnis werden.

Neueinordnung von belastenden Erfahrungen

Biographiearbeit kann somit helfen, belastende Erfahrungen neu einzuordnen, eigene Muster zu erkennen, innere Ressourcen zu stärken und neue Handlungsspielräume zu entwickeln. Sie lädt dazu ein, die Vergangenheit weder zu verdrängen noch sich von ihr bestimmen zu lassen. Stattdessen darf sie betrachtet, verstanden und an ihren Platz gestellt werden.

Eigene Lebensgeschichte mit Brüchen, Umbrüchen etc.

Die eigene Lebensgeschichte muss nicht perfekt gewesen sein, um wertvoll zu sein. Sie enthält Brüche, Umwege, Verluste, Entscheidungen, Schmerz, Kraft und Entwicklung. Biographiearbeit eröffnet die Möglichkeit, diese Geschichte bewusster zu betrachten und ihr eine neue Bedeutung zu geben. Dadurch kann Gegenwart klarer verstanden und Zukunft bewusster gestaltet werden.