

# Vorwort

*„Ich kann die Falten, die das Leben schrieb, viel besser lesen,  
wenn ich die Biografie des älteren Menschen  
kenne und verstehe.“*

Schülerin eines Fachseminars für Altenpflege

Jede Lebensgeschichte, jede Biografie, ist so einzigartig und so unverwechselbar, wie es ein jeder Mensch ist. Die Beschäftigung mit der Lebensgeschichte dient dem Kennenlernen und Verstehen des Menschen und ist unverzichtbarer Bestandteil der Lebensbegleitung älterer Menschen. Wenn sich der ältere Mensch mit seiner eigenen Lebensgeschichte beschäftigt, ist das immer ein Erinnern, also ein aktives Gedächtnistraining. Gedächtnistraining in vielfältiger Form und Biografiearbeit haben längst Eingang gefunden in die tägliche Arbeit in der Altenpflege und in Fortbildungsveranstaltungen der Erwachsenenbildung. In langjähriger Erfahrung in der Arbeit mit älteren Menschen entstand schließlich die Idee, Biografiearbeit und Gedächtnistraining miteinander zu verbinden und diese gezielt in Altenarbeit und Altenpflege einzusetzen.

Dieses Buch will alle, die ein Stück des Weges gemeinsam mit älteren Menschen gehen, ermuntern, sich auf Biografiearbeit einzulassen und dabei die Erfahrung zu machen, dass Biografiearbeit mit gedächtnisstärkenden Angeboten ein erfolgreicher Schlüssel zur Begleitung älterer Menschen.

Stellen Sie sich eine Gruppe älterer Erwachsener vor: Gesprächsgruppe, Seniorenkreis, Bewohner eines Pflegeheims, Gedächtnistrainingsgruppe oder auch eine Gruppe Schüler und Schülerinnen, die sich auf die Altenpflege vorbereitet.

**Anleitung:** Die Teilnehmer werden aufgefordert, sich ein wenig Zeit zu nehmen, um in ihrem Gedächtnis zu kramen. Sie sollen sich an die Zeit erinnern, in der sie so zwischen fünf und zehn Jahre alt waren.  
„Gesucht wird eine Person, die in Ihrem Leben eine nachhaltige Bedeutung hat; eine Person, die leuchtet. Es kann sich um einen einmaligen Kontakt handeln oder aber auch um eine längerfristige Begegnung.“

## Weitere Beispiele

6

Die Teilnehmer werden nun aufgefordert, von dieser Begegnung zu erzählen. (Diese Mitteilungen sind absolut freiwillig). Es folgt der Hinweis, dass überlegt werden kann, warum diese Begegnung so wichtig war.

Eine 61-jährige Frau erzählt: *„Als erste Person, die mir aus meiner Kindheit wichtig ist, fällt mir mein Großvater ein. Er hat in mir die Liebe zur Natur geweckt. Ich durfte in seinem Garten helfen, er erklärte mir die Blumen und Pflanzen; ich habe auch gute Erinnerungen an Waldspaziergänge, bei denen er mir die Natur in ihrer Vielfalt näherbrachte. Ganz tief eingepflanzt ist die Achtung vor der Schöpfung. Ich glaube, dass meine Liebe zum Garten von daher stammt. Jetzt, nachdem die Kinder aus dem Haus sind, möchte ich mich engagieren; ich denke schon öfter daran, bei einer Organisation mitzuarbeiten, die auf Naturschutz achtet.“*

An diesem Beispiel wird deutlich, dass gedächtnisstärkende, biografische Interventionen zur Selbstreflexion und zu Zukunftsperspektiven führen können.

Eine Altenpflegeschülerin berichtet: *„Auf meinem Weg zur Praktikumsstelle sammelte ich einige Kastanien. Ich schenkte sie einer Heimbewohnerin. Automatisch ließen wir die Kastanien in unseren Händen hin und her wandern. Eine gute Fingerübung. Bewohnerin: „So schön, glatt und glänzend.“ Während ich mit der Pflege beschäftigt war, gaben wir uns gegenseitig Anregungen, die uns zu immer neuen „Kastanienerinnerungen“ verhalfen.“*

Die Kammern des Langzeitgedächtnisses schienen geöffnet, es genügte ein kleiner Anstoß. Die Begleiterin verstand es durch ihr Interesse, die Bewohnerin zum Erinnern und Erzählen anzuregen. Dabei werden nicht nur die Denkflexibilität und die Wortfindung gefördert, sondern der ganzheitliche Aspekt des Gedächtnistrainings, der Bewegung, Kommunikation und emotionale Begegnung miteinschließt, findet Berücksichtigung.

Dozentinnen und Dozenten in der Aus-, Fort- und Weiterbildung, Schülerinnen und Schüler von Fachseminaren für Altenpflege und von Krankenpflegeschulen, Kursleiterinnen und Kursleiter der Erwachsenenbildung, pflegende und betreuende Angehörige und andere an der Arbeit mit älteren Menschen Interessierte finden in diesem Buch entsprechendes Basiswissen und zahlreiche Anregungen aus der Praxis, die ohne großen Aufwand umgesetzt werden können.

Das Buch gliedert sich in einen theoretischen Teil zu Biografiearbeit und Gedächtnistraining und in eine Fundgrube mit biografieorientierten Erlebnisstunden.

In einem dritten Teil wird eine Unterrichtsreihe für Fachseminare für Altenpflege und für Krankenpflegeschulen vorgestellt, die von Lehrkräften als Unterrichtsanregung verwendet, aber auch von Schülerinnen und Schülern und angehenden Gedächtnistrainerinnen und Gedächtnistrainern als Grundlage für ein Selbststudium genutzt werden kann.



## Biografiearbeit – Grundlagen in acht Bausteinen

---

Dieser Theorieteil setzt sich aus einer „Bausteinsammlung“ zusammen, die von Baustein zu Baustein dazu führt, immer etwas mehr über das Thema „Biografiearbeit“ zu erfahren.

Jeder Baustein ist in sich abgeschlossen .

Die einzelnen Bausteine können z. B. im Unterricht bei AltenpflegerInnen als Referate „verteilt“ werden oder vertiefend zu den einzelnen Bereichen eingesetzt werden.

### Die einzelnen Bausteine sind:

8

1. Biografie ist mehr als Lebenslauf  
– *Die Innenseite und Außenseite*
2. Definition und Erläuterungen  
– *Bei Fachleuten nachgeschlagen: Biografie*
3. Biografische Einflüsse auf den Prozess des Alterns  
– *Wie wir gelebt haben, so altern wir*
4. Biografische Orientierung bei Belastungen  
– *Belastungen und Krisen beim Alternsprozess*
5. Intergenerative Erinnerungsarbeit  
– *Lebendige Verbindung zwischen Jung und Alt*
6. Geschlechtsspezifische Betrachtungen  
– *Was erzählen weibliche und männliche Biografien?*
7. Biografieorientierte Intervention  
– *Wohlbefinden im höheren Lebensalter*
8. Biografisch geprägter Umgang  
– *Chance zur Hinführung einer wertschätzenden Haltung*