

## **Ziele und Wirkungen von Biographiearbeit auf die Erzählenden**

Die Biographiearbeit wirkt durch die bewusste Auseinandersetzung mit dem eigenen Lebensweg, seinen Umbrüchen, Hindernissen, Ereignissen, Neuanfängen usw. auf die/den Erzählenden.

### **Stärkung von persönlicher Eigenart und Eigenständigkeit**

Durch das Erzählen der eigenen Lebensgeschichte wird dem/der Erzählenden die eigene Individualität und Persönlichkeit klarer. Er/sie übernimmt die Verantwortung für seinen/ihren Lebensweg, dies ermöglicht auch Perspektivenwechsel.

### **Verbindung von Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft**

Der Rückblick in die Vergangenheit ermöglicht es dem/der Erzählenden seine Lebenserfahrungen zu ordnen und ihre Bedeutung zu bemessen, zu erkennen was fremd- und was selbstbestimmt war. Dadurch können für das weitere Leben Entwicklungs- und Lernschritte bewusst gesetzt werden.

### **Kritische Überprüfung von kollektiven Meinungen**

Durch die lebensgeschichtliche Diskussion (andere Erfahrungen, das in Bezug setzen zum allgemeinen Zeitgeschehen), die sehr wohl auch schmerzhaft sein kann, werden althergebrachte Meinungen und Mythen, z.B. die gute alte Zeit, in Frage gestellt und durchbrochen. So entsteht für die Erzählenden die Möglichkeit sich vorurteilsfreier und offener auf Veränderungen in der Gesellschaft und im eigenen Leben einzulassen.

### **Verbesserung der Kommunikationsfähigkeit**

Ältere Menschen freuen sich über das Interesse, das ihnen entgegengebracht wird. Sie erzählen dann gerne. In den Erzählrunden gibt es ein gemeinsames Miteinander. Die Erzählenden schließen neue Bekanntschaften oder vertiefen bereits vorhandene. Sie lernen andere Meinungen und Standpunkte kennen und zu akzeptieren.

### **Überwindung der Einsamkeit**

Durch das gemeinsame Reden und Erzählen in der Gruppe können ältere Menschen aus ihrer Einsamkeit und Isolation geholt werden. Neue Bekanntschaften entstehen.

### **Abbau von Kommunikationsängsten – Erhöhung des Selbstwertgefühles**

Manche Erzählende sind recht schüchtern und getrauen sich nicht zu erzählen, aus Angst mit der eigenen Lebensgeschichte zu langweilen oder zurückgewiesen zu werden. Durch die Gesprächsleitenden und die Gesprächsregeln können sie sich in der wertschätzenden und angenehmen Atmosphäre langsam öffnen. Durch das Interesse und die Anteilnahme kann das Selbstwertgefühl aufgebaut werden.

### **Stärkung des Gemeinschaftsgefühls**

Durch das Erzählen und Zuhören, das gemeinsame Zusammensein entsteht ein Gemeinschaftsgefühl.

### **Förderung des gegenseitigen Verständnisses**

Durch das Erzählen wird Verständnis für den Erzählenden geweckt. Gerade in Pflegeheimen kann so das Verhalten des anderen besser verstanden und so Konflikte vorgebeugt werden.

### **Aktivierung der kognitiven Fähigkeiten**

Die Erzählenden müssen sich erinnern und zusammenhängend und folgerichtig erzählen, sich konzentrieren und aufmerksam zuhören. Dies aktiviert das Gedächtnis und trainiert es.

### **Aktivierung zur Eigeninitiative**

Das gemeinsame Erzählen kann manche Teilnehmenden zu weiterführenden Aktivitäten führen, z.B. das Suchen nach Fotos und Erinnerungsstücken. Die Teilnehmenden zusammen können eine Ausstellung oder die Veröffentlichung ihrer Geschichten planen. Sie leisten so auch einen Beitrag für das gesellschaftliche und soziale Umfeld.

### **Austausch zwischen den Generationen**

Das gegenseitige Lernen durch den Austausch zwischen Alt und Jung ist sehr wichtig und soll zu einer Annäherung führen.