

Zeitschrift für Erwachsenenbildung in Deutschland

Ausgabe 3/2022

Hessische Blätter für Volksbildung

Lernendes Subjekt

Erwachsenenbildung

vhs Hessischer
Volksbildungsrat

wbv

E-Journal Einzelbeitrag
von: Nicole Numrich

Quo vadis, Nicole?

Von Beruf zu Berufung – ein biografischer Reife-
Weg

Erscheinungsjahr: 2022

Seiten: 77 - 85

DOI: 10.3278/HBV2203W009

Dieses Werk ist unter folgender Lizenz veröffentlicht: Creative
Commons Namensnennung-Share Alike 4.0 International

Der Beitrag reflektiert die Erfahrungen der Autorin mit einer systemischen Weiterbildung zur biografischen Mentorin. Biografisches Arbeiten unter systemischer Perspektive ist ein Werkzeug zur Unterstützung von individuellem persönlichen Wachstum; ein gemeinsames Forschen und Entdecken auf Augenhöhe, bei der Richtung und Intensität von den Biografisierenden vorgegeben werden; die Mentorinnen und Mentoren begleiten den Prozess. Ausgangspunkt ist dabei stets ein Anliegen der Gegenwart. Aufgezeigt wird, wie in der Weiterbildung zur Mentorin bzw. zum Mentor die Teilnehmenden die Wirkmächtigkeit der biografischen Selbstreflexion unmittelbar und nachhaltig erleben.

The article reflects on the author's experiences with a systemic further training as a biographical mentor. Biographical work from a systemic perspective is a tool to support individual personal growth; a joint research and discovery at eye level, in which direction and intensity are given by the biographer; and in which the mentors accompany the process. The starting point is always a concern of the present. It is shown how in the further training to become a mentor, the participants experience the effectiveness of biographical self-reflection directly and sustainably.

Schlagworte: Biografiearbeit; Selbstreflexion; Persönlichkeitsentwicklung; Wachstum; Lernprozess; Biography work; self-reflection; personality development; growth; learning process

Zitiervorschlag: Numrich, Nicole (2022). Quo vadis, Nicole? Von Beruf zu Berufung - ein biografischer Reife-Weg. Hessische Blätter für Volksbildung, 72(3). 77-85. Bielefeld: wbv Publikation. <https://doi.org/10.3278/HBV2203W009>



Quo vadis, Nicole?

Von Beruf zu Berufung – ein biografischer Reife-Weg

NICOLE NUMRICH

Zusammenfassung

Der Beitrag reflektiert die Erfahrungen der Autorin mit einer systemischen Weiterbildung zur biografischen Mentorin. Biografisches Arbeiten unter systemischer Perspektive ist ein Werkzeug zur Unterstützung von individuellem persönlichen Wachstum; ein gemeinsames Forschen und Entdecken auf Augenhöhe, bei der Richtung und Intensität von den Biografisierenden vorgegeben werden; die Mentorinnen und Mentoren begleiten den Prozess. Ausgangspunkt ist dabei stets ein Anliegen der Gegenwart. Aufgezeigt wird, wie in der Weiterbildung zur Mentorin bzw. zum Mentor die Teilnehmenden die Wirkmächtigkeit der biografischen Selbstreflexion unmittelbar und nachhaltig erleben.

Stichwörter: Biografiearbeit; Selbstreflexion; Persönlichkeitsentwicklung; Wachstum; Lernprozess

Abstract

The article reflects on the author's experiences with a systemic further training as a biographical mentor. Biographical work from a systemic perspective is a tool to support individual personal growth; a joint research and discovery at eye level, in which direction and intensity are given by the biographer; and in which the mentors accompany the process. The starting point is always a concern of the present. It is shown how in the further training to become a mentor, the participants experience the effectiveness of biographical self-reflection directly and sustainably.

Keywords: Biography work; self-reflection; personality development; growth; learning process

Ich bin in die Selbstständigkeit gestartet und lasse mich überraschen vom weiteren biografisch-inspirierten Wachstum. Ich fühle große Dankbarkeit gegenüber dieser Gruppe von Menschen, mit denen ich ein Jahr lang auf so besondere Art durchs Leben gegangen bin. So lautete mein Fazit am Ende der Weiterbildung zur Mentorin für systemische Biografiearbeit. Das war Anfang November 2021, ich war seit knapp sechs Wochen selbstständig und hatte gerade meinen ersten Auftrag erhalten – ein wunderbares Gefühl und schon jetzt mehr, als ich mir für das erste Vierteljahr hätte träumen lassen. Hinter mir lag eine eigenartige Zeit; viele intensive Jahre, in denen ich mit mir und meiner beruflichen Entwicklung gerungen habe; und mit meiner persönlichen, denn das eine geht kaum ohne das andere.

Einzelkind, weiblich, 1971 geboren, zum zweiten Mal verheiratet, Patchwork, Töchter, Pflegekind ... Sorgfältig trage ich all das mit den entsprechenden Symbolen in mein Genogramm ein. Als ich die leiblichen Eltern unserer Pflögetochter und ihre fünf Halbgeschwister hinzufügen will, komme ich an Grenzen; inhaltlich und auch zeichnerisch auf dem Papier. Das Genogramm ist eine formale Darstellung der Mehrgenerationenabfolge und beinhaltet im Vergleich zum Stammbaum weitere Informationen wie körperliche Besonderheiten, Krankheiten, Todesursachen oder auch Talente. Ich lerne es gleich im ersten Modul *Hineingeboren in Geschichten: Familie und Herkunft als Basis der Biografie* kennen. Ebenso lerne ich die Menschen kennen, die sich ein Jahr lang mit mir zusammen zu Mentoren in Biografiearbeit unter systemischer Perspektive am *Systemischen Institut Mitte* in Kassel weiterbilden wollen. Neben den Referenten sind wir acht Frauen und zwei Männer zwischen 30 und 63 Jahren aus ganz Deutschland, beruflich aus dem sozialen und therapeutischen Bereich, etwa der Arbeit mit Geflüchteten, mit Hochbetagten und Familien, aber auch – wie ich – aus der Erwachsenenbildung. Zwei stecken mitten in biografischen Recherchen, sie schreiben ein Buch über ihre Familien. Hier geht es aber darum, wie wir später mit unterschiedlichen Zielgruppen biografisch arbeiten können. Dazu fängt jeder bei sich selbst an. Und durch diese besondere Art des Arbeitens kommen wir einander schon in diesem ersten Modul sehr nahe und fühlen uns vertraut. Aufgeschrieben habe ich damals dazu: *Ich komme an in der Gruppe und mein Herz öffnet sich. Ich kann mich spüren, ich spüre die anderen.* Ich für meinen Teil hatte das in der Form nicht erwartet, aber im Vorfeld auch nicht groß darüber nachgedacht, wie es sein würde in dieser Weiterbildung. Ich war vor vielen Jahren selbst Teilnehmerin eines biografischen Schreibkurses. Damals steckte ich privat in einer Sackgasse, und schon nach wenigen Abenden ging es mit voller Fahrt weiter. An diese positive Wirkung erinnerte ich mich lebhaft, als ich mich für diese Mentorenweiterbildung entschieden habe.

1 Vorher: Auf der Suche

Ich schreibe gern, schon immer, mag Menschen und spannende Lebensgeschichten und war wieder einmal auf der Suche nach einer Zusatzqualifizierung, gern nach etwas Systemischem. Im vhs-Programm blieb mein Blick an einer Anzeige für eine

Weiterbildung in systemischer Biografiearbeit hängen. Ich dachte: *Das ist es!* Wenn auch mit gemischten Gefühlen – war mir doch vonseiten meiner Familie angetragen worden, nicht schon wieder eine Weiterbildung zu beginnen. Ehemann, Kinder, Eltern und Großtante hatten mich in den vergangenen Jahren meines nebenberuflichen Masterstudiums zur Erwachsenenbildung enorm unterstützt und mir den Rücken freigehalten. Sie sorgten sich auch um mein Stresslevel. Mitten in der Masterarbeit war ich mehrere Wochen ausgefallen, erschöpft, ausgebrannt vor allem wegen unterschiedlicher Auffassungen von guter und sinnvoller Bildungsarbeit an meinem Arbeitsplatz, der sich nicht zuletzt durch Fusion und Personalwechsel stark verändert hatte. Passend dazu lautete der Titel meiner Masterthesis *Quo vadis, Volkshochschule?* Ich forschte zum Selbstverständnis deutscher Volkshochschulen zum 100. Gründungsjubiläum. Mit beeindruckenden Ergebnissen, wie mir beschieden wurde, zu den Themen Haltung, Selbstwirksamkeit, Qualität und sinnstiftender Tätigkeit. Trotz der Veränderungen an meiner Volkshochschule, bei der ich seit 1991 zunächst als Verwaltungskraft und ab 2009 als pädagogische Assistentin tätig war, wollte ich hier weiterwirken, mich einfügen in das Neue, in anderer Position. Ich war zuversichtlich, obwohl ich erlebt hatte, dass das nicht allen bei uns gelungen war. Bald nach Studienende wurde ich auf einer selbst gestalteten Geburtstagskarte gefragt: *Quo vadis, Nicole?* Eine meiner engen vhs-Kolleginnen zeichnete dafür verantwortlich und schien in die Zukunft schauen zu können. Ich hängte die Karte zu den anderen an meine Pinnwand und dachte nicht weiter darüber nach. Alles ging seinen Lauf, ich erhielt bald einen unbefristeten Vertrag als pädagogische Mitarbeiterin, wenn auch zu anderen Konditionen als gewünscht. Neue Kolleginnen kamen, es bildete sich ein pädagogisches Team und ich als alter Hase probierte mich aus in meiner neuen Rolle. Tag für Tag. Es kostete mich enorm viel Kraft, das fiel mir bald auf. Ich hatte immer weniger Freude und war häufig angespannt, trotz meiner langjährigen Erfahrung, meines Fachwissens, der Anerkennung der anderen. Das Problem lag bei mir – natürlich. Ich hätte angekommen sein können, war es aber nicht. Da war wieder das Bedürfnis, mich auf einen bestimmten Bereich zu spezialisieren, um mich dann in meiner neuen Position sattelfest zu fühlen. All diese Gefühle und Gedanken in Verbindung mit den steigenden Anforderungen durch die Corona-Pandemie stressten mich. Die gefühlt aus dem Boden zu stampfenden Online-Angebote forderten das gesamte Team heraus: schnelle technische Umsetzung, Sichtbarkeit auf dem Markt, wenig Raum für pädagogische Überlegungen, ein völlig anderes Arbeiten, vielfältige Lernmöglichkeiten. Ich war noch nie sonderlich technikaffin, gab aber dennoch mein Bestes und hatte zwischendurch sogar Spaß daran, im Chat zu moderieren und auch technisch dazuzulernen, aber Stress und Anspannung überwogen. Ich verlor mehr und mehr die Lust an meiner Tätigkeit und hatte kaum mehr Energie, wenn ich nach Hause kam. Erstmals war ich froh, nicht die ursprünglich gewünschte Wochenstundenzahl arbeiten zu müssen. Inmitten all dessen stand der Umzug an, unsere seit einem Jahr vorbereitete Rückkehr in meinen Heimatort, in den Schoß der Familie, zu den Wurzeln. Irgendwann in diesem Corona-Sommer spielten meine Augen verrückt. Mein Optiker meinte bedauernd, nun sei es definitiv Zeit für Gleitsicht. Wir experi-

mentierten geduldig über mehrere Monate mit entsprechenden Kontaktlinsen, aber das Ergebnis blieb unbefriedigend. Eine Brille war für mich die allerletzte Lösung, ich hatte negative Kindheitserinnerungen daran. Während dieser Experimentierphase konnte ich meist nur wie durch einen Schleier sehen, verschwommen und undeutlich, und lebte den Sommer und den Herbst über genauso: keinen Durchblick, beruflich unzufrieden und ohne sichtbare Perspektiven. *Ich kann doch nur Volkshochschule*, so hatten eine Kollegin und ich früher oft gewitzelt. Es gibt Glaubenssätze, die haben es in sich. Ausgestattet mit etlichen davon sowie meiner neuen Brille, an der letztlich kein Weg vorbeiführte, begann ich im November die Mentorenweiterbildung.

2 Spüren und erkennen, dass etwas kommen will

Schon am Ende des ersten Moduls hat sich etwas verändert. Ich konnte bloß noch nicht genau sagen, was. Wir haben uns mit grundlegenden biografischen Übungen wie besagtem *Genogramm*, der *Identitätsblume* und dem *Lebensbaum* beschäftigt, viel theoretischen Input erhalten und uns immer wieder mit uns selbst, in Kleingruppen und im Plenum mit alledem auseinandergesetzt. Ich habe also am eigenen Leib erfahren, was ich später als Mentorin bei anderen auslösen würde, möglicherweise. Und ich habe die Wirkung bei den anderen wahrgenommen. Da waren tiefe Gefühle und beeindruckende Erkenntnisse, die wir miteinander teilten, und ich habe gelernt, was ich eigentlich schon wusste, nämlich dass Biografiearbeit unter die Haut geht, dass sie wegführt von der Oberfläche, Aha-Erlebnisse ermöglicht und dass diese – von innen nach außen in den Ausdruck kommend, bezeugt von anderen – bereits eine Veränderung darstellen und einleiten. Durch ein Bild zum Abschluss einer Übung oder auch nur durch ein einzelnes Wort, das es auf den Punkt bringt – und andere hören es. In der Abschlussrunde sollten wir fünf Aspekte benennen, Lernerfahrungen oder innere Erfahrungen aus diesem ersten Modul. Mein Punkt 2 lautet: *Ich möchte wieder mehr echte Begegnungen/mehr Menschlichkeit in meiner täglichen Arbeit leben können – Jobwechsel?* So steht es handschriftlich in meiner Weiterbildungskladde und noch immer staune ich darüber, bereits nach drei Tagen biografischer Selbstreflexion zu dieser Erkenntnis gekommen zu sein. Erschöpft, aufgewühlt und aufgekratzt zugleich fahre ich nach Hause und mag am nächsten Morgen gar nicht ins Büro zurück.

3 Schritt für Schritt weitergehen

Im Alltag angekommen, wirken die drei Tage unterschwellig weiter: Meine Laune ist sehr gut; meinen Kolleginnen und Kollegen fällt auf, dass ich viel und laut lache. Mir fällt es auch auf. Meine in der Abschlussrunde laut vorgelesene Erkenntnis beschäftigt mich. Ich spreche nur mit meinem Mann darüber, und auch das sehr vorsichtig. Die letzten Jahre waren unruhig und ich weiß, er sehnt sich nach einer Atempause. Es dauert etwa ein, zwei Wochen, bis mir bei einer Internetrecherche zum Thema Kom-

munikation plötzlich eine Weiterbildung als *Freie Rednerin/Freier Redner (IHK)* angezeigt wird. Ich stutze, habe natürlich schon gehört von freien Trauerfeiern, freien Trauungen. Der IHK-Abschluss signalisiert eine gewisse Anerkennung, einen Rahmen. Ich denke darüber nach, ob das tatsächlich ein Beruf sein könnte, und beginne zu recherchieren; mit einem Gefühlscocktail aus freudiger Erregung, Neugier und Angst. Ich lese immer mehr darüber und spüre schnell: Das kann ich und das will ich machen. Und zwar *nur das*. Nicht weiterarbeiten wie bisher und nebenbei ein paar Reden halten, sondern ganz und gar. Und ich weiß auch, ich brauche keinen formalen IHK-Stempel, ich habe genug hochwertige Abschlüsse, ich brauche etwas anderes. Schon bald finde ich eine Freie Rednerin aus Celle, die seit über 20 Jahren in diesem Bereich tätig ist und auch ausbildet. Ihre Homepage und ihre Texte sprechen mich an, erzeugen Resonanz, vor allem ein Passus der Unterstützung beim Finden des eigenen Stils. Authentisch sein, das ist einer meiner wichtigsten Werte. Ein, zwei schlaflose Nächte, ein Telefonat mit sofortiger gegenseitiger Sympathie, ein Angebot für das kommende Frühjahr, ein Gespräch mit meinem Mann, noch eins, eine Buchung. Durchatmen. Mitte Januar 2021 steht das zweite Biografiemodul an mit dem Inhalt *Des Lebens Lauf: In den eigenen Schuhen gehen*. Wir sollen zum Start eine Geschichte schreiben zu einem Paar Schuhe, die für uns von besonderer Bedeutung sind. An welche Schuhe denke ich, welche Wege bin ich damit gegangen? Ich schreibe: *Mir fallen spontan meine roten Pumps ein. Direkt am Tag nach Absendung meiner Masterarbeit bin ich losgegangen, um mir rote Pumps zu kaufen, so wie ich es mir jeden Morgen am Ende meiner Meditation vorgestellt hatte. Sie sollten für den Abschluss des Studiums, für einen neuen beruflichen Lebensabschnitt und meine veränderte Rolle an der vhs stehen. Ich habe sie dort nie getragen. Es fühlte sich einfach nicht passend an. Niemand dort trug Pumps. Schon gar nicht rote. So trug ich sie an Weihnachten zuhause. Und so stehen sie seither immer noch im Schrank. Bis die Zeit kommt für das Comeback oder eher Comingout der roten Pumps.* Ich habe innerlich bereits die Schuhe gewechselt, so fühlt es sich an, und erzähle offen von meinen Plänen, erst in der Kleingruppe, dann im Plenum. Auszusprechen, was ich beruflich vorhabe, ist eine regelrechte Befreiung. Die Überraschung und der Zuspruch aus der Gruppe tun mir gut. Ich notiere: *Ich fühle mich gestärkt. Ich habe erstmalig laut und im Außen über meine berufliche Neuorientierung gesprochen.*

4 Den Prozess aushalten

Ich verspüre Ungeduld, möchte sofort losgehen, das Neue beginnen. Aber da sind auch immer wieder Ängste, vor allem finanzieller Natur. Ich war mein Leben lang im öffentlichen Dienst angestellt, und nun würde ich Unternehmerin sein? Eine solch sichere und gut bezahlte Stelle aufgeben, stattdessen selbst und ständig arbeiten, und was, wenn ich krank werden würde? Überhaupt, wie sage ich es dem Team, dem Chef, den Eltern? Ich hörte schon sämtliche Einwände, sah die entsetzten Gesichter. Und wusste, dass ich es trotzdem tun würde. Weil sich nach einer langen verworrenen

Phase plötzlich für einen Moment der Vorhang gelüftet hat und ich glasklar sehe, welches mein Weg ist; und ich nicht mehr so tun kann, als hätte ich nichts gesehen. Und dann ist da nicht mehr die Frage *ob*, sondern nur noch *wie*. So war es immer, so kenne ich es von mir, und das war nie leicht für mein Umfeld. Für mich selbst auch nicht. Die unterschiedlichen Methoden, mit denen wir arbeiten, bestätigen dies; besonders hilfreich ist für mich die *Lebenslinie* mit ihren Hochs und Tiefs mit der Erkenntnis, wie viele Übergänge ich schon gemeistert habe. Meine biografische Frage, über die ich mir nun klarwerden will, lautet: Wie führe ich mich selbst in meinem beruflichen Übergangsprozess? Am Ende dieses Moduls bin ich entspannter und gelobe Geduld und Wohlwollen mir selbst gegenüber. Ich weiß, dass ich auch diesen Übergang brauche und dass ich daran wachse, wie an so vielen anderen Übergangssituationen in meinem Leben. Aber ich weiß auch, dass ich bald über meine Pläne sprechen muss mit den Menschen, die direkt oder indirekt betroffen sind. Zwei Monate später, beim dritten Modul Anfang März, *Die Kunst des Lebens: Biografisches Arbeiten als schöpferischer Akt*, wissen alle Bescheid. Das Ungeheuerliche ist ausgesprochen und entfaltet seine Wirkung. Ich habe mündlich gekündigt und geschafft, was mir wichtig ist, nämlich weiterhin in Beziehung zu meinem Chef und meinen Kolleginnen und Kollegen zu sein. Ich spüre, wie in diesem schöpferischen Modul Energie freigesetzt wird, indem wir etwa mit *Erinnerungslisten* oder *kontrapunktischem Erzählen* arbeiten und dadurch Perspektivwechsel angeregt werden. Wenig später fahre ich nach Celle und erlebe eine intensive Schulungs- und Hospitationswoche, von der ich wiederkomme wie gehäutet, im positiven Sinn. Es fällt mir schwer, in mein altes Leben zurückzukehren. Meine Ausbilderin gibt mir dazu unter anderem Folgendes mit auf den Weg: *Man steigt nie zweimal in denselben Fluss*. Und: *Mut wird immer belohnt*. Ich kündige schriftlich und beginne mit der Gestaltung meiner Werbematerialien.

5 Verantwortung übernehmen, erwachsen werden

Man könnte meinen, das sei in meinem Alter kein Thema mehr. Und trotzdem spüre ich in diesem Prozess der Weiterbildung und meiner damit einhergehenden Metamorphose von der Angestellten zur Unternehmerin, dass da etwas Neues passiert. Eine andere Verantwortung, ein anderes Erwachsensein? Gibt's das? Es ist inzwischen Mai, wir arbeiten im vierten Modul zum Thema *Verflochtene Geschichten: Biografie im Spannungsfeld von gesellschaftlichen und politischen Konfliktladungen*. Das Modul ist starker Tobak, für uns alle. Es geht etwa um transgenerationales Erbe, um die Auseinandersetzung mit alten Gefühlen wie Scham, Schuld, Stolz und nicht zuletzt um die Kraft der Vergebung. Wir beschäftigen uns mit Leit- und Glaubenssätzen und mit Themen wie Eindeutigkeit und Mehrdeutigkeit, Macht und Ohnmacht und der Sündenbockdynamik. Und ich werde unter anderem noch einmal konfrontiert mit etwas Altem, das mich seit unserer Rückkehr in mein Heimatdorf unterschwellig, aber doch konstant verfolgt hat. Nach meiner ersten Hochzeit mit meinem Jugendfreund hier im Ort bin ich recht schnell aus dieser Ehe ausgebrochen, weggezogen und habe

einen Scherbenhaufen hinterlassen. Das ist lange her, mit meiner Familie ist alles aufgearbeitet und wieder gut geworden, aber von seiner Familie habe ich nie wieder etwas gehört oder gesehen. Es ist eine große Familie gewesen und ich bin dort seit meiner Teenagerzeit ein- und ausgegangen. Jemandem zu begegnen, ist nun – nach unserer Rückkehr ins Dorf – sehr wahrscheinlich geworden und ich bin fast dankbar für die Maskenpflicht. Gleichzeitig habe ich mich im Zuge des Selbstständigwerdens mit dem Thema *Sichtbarkeit* beschäftigt. Ich bin nämlich jemand, der sich gern finden lässt, so ganz grundsätzlich. Als Unternehmerin geht das nicht mehr, das habe ich schnell begriffen. Ich will, ich muss sichtbar werden, und zwar in jeder Beziehung. Dieses Modul löst bei mir plötzlich noch einmal Schuldgefühle in Bezug auf meine damalige Trennung aus. Wir bekommen die Aufgabe, uns an eine sehr unangenehme Situation mit den genannten sozialen Gefühlen zu erinnern und praktizieren die Übung mit dem Titel *Über den Berg kommen*. Fünf einzelne Bilder sollen gemalt werden: Blatt 1 zeigt die Szene *Danach, wo es wieder gut ist*; Blatt 2 zeigt das *Vorher, wo es noch gut ist*; auf Blatt 3 geht es *aufwärts/wird besser*; Blatt 4 zeigt die *auslösende Erkenntnis* und Blatt 5 schließlich die *belastende Situation*. Das Arbeiten und Reflektieren zu dieser Thematik bringt Bewegung, es löst sich etwas. Ich notiere: *Aus der Deckung kommen hier im Dorf, aus dem ich vor über 20 Jahren unmittelbar nach meiner Hochzeit geflüchtet bin; die Gefühle derjenigen anerkennen, die ich damals zurückgelassen/vor den Kopf gestoßen habe; meine eigenen Gefühle dazu anerkennen; die schönen Seiten/Zeiten dieser verlassenen Familie noch einmal bewusst fühlen; Aussöhnungsprozess mit mir selbst und Integration des Geschehenen in meine Lebensgeschichte mit allen Qualitäten, die darin stecken*. Diese Übung wirkt noch lange nach. Ich habe mich selbst mit diesen alten Gefühlen auseinandergesetzt und gespürt, dass genau jetzt die Zeit ist, mir und anderen zu vergeben, um vollständig sichtbar werden zu können. Dieses Modul hat mich unglaublich erschöpft – und befreit. Und diese Befreiung, so erkenne ich rückblickend, ist notwendig gewesen, um weitergehen zu können.

6 Noch mehr Sichtbarkeit

Anfang Juli treffen wir uns zum Modul 5: *Begeistert leben: Transformation und Transzendenz als Themen der Biografiearbeit*. Wir beschäftigen uns mit Übergängen wie Geburt und Sterben, Beginn und Ende, Wandlung und Verwandlung und mit Ritualen, die diese Übergänge sichtbar machen, feiern, begreifbar werden lassen. Das ist mein Thema, in meiner zukünftigen Tätigkeit, aber auch gerade im Hier und Jetzt. Ich bin im Mai 50 geworden und stecke mitten im Übergangsprozess; beruflich, aber auch sonst. Es bedarf täglich einer großen Portion Geduld, Liebe und Vertrauen in den Fluss des Lebens, um mich selbst gut durch diese Zeit zu führen. Wir arbeiten in Zweiergruppen mit festen Fragen. Ich notiere: *Frage: Was wandelt sich gerade in meinem Leben? Antwort: Mein Körper, meine Haut, meine eigene Wahrnehmung von mir selbst, Selbst-Bewusstsein, mein Kleidungsstil, meine Berufung bzw. die Wahrnehmung von mir als Berufene. Frage: Was zieht sich zurück, was verabschiede ich? Antwort: Das Mäd-*

chenhafte, Kindliche, Kleine, was geschützt wird und dem alles Schwere abgenommen wird, z. B. auch finanzielles Risiko. Frage: Was wird gerade „geboren“ – was gebäre ich? Antwort: Eigenverantwortung, Reife, Frausein, Mutter eines Teenagers sein, genaues Hinsehen und Wegsehen bzw. ein Auge zudrücken. Frage: Welche Frage ergibt sich daraus eventuell? Antwort: Wie gefällt mir die reife Frau? Wie bekommt mir das bewusste Sichtbarwerden? Frage: Und welches innere Bild entsteht? Ich lege einen Köder aus, nein, eine Spur ... Die intensive Auseinandersetzung mit meiner Rolle und mit dem Sichtbarwerden setzt sich fort. Ich lege eine Spur aus, ich möchte gefunden werden, immer noch. Vielleicht kann ich das in anderen Bereichen meines Lebens weiterführen, nicht aber beruflich. Das wird mir immer deutlicher. Wir arbeiten mit dem *Archetypenkreis*, mit den unterschiedlichen Rollen und am Ende habe ich das Gefühl, jetzt als reife Frau sichtbar werden zu können. Vier Wochen später lasse ich Business-Fotos machen, stelle meine Werbematerialien fertig und erteile den Druckauftrag.

7 Bekommen, was noch gefehlt hat

Die letzten Module beinhalten Supervision und die Präsentation unserer Projekte. Im September-Modul mache ich noch einmal Bekanntschaft mit einem alten Lernmuster. Ich leite eine biografische Übung an, die mir interessant erscheint und vom Format her anders ist als das, was wir selbst während der Weiterbildung ausprobiert haben. Schon bei der Anmoderation merke ich, dass die Übung für unsere Gruppe nicht stimmig ist, nicht genug angepasst, zu umfangreich, zu wenig ressourcenorientiert. Es ist dann insgesamt gar nicht schlecht gelaufen, aber eben auch nicht gut, und ich ärgere mich über meine Fehlausewahl. Die anderen signalisieren mir, wie positiv und lehrreich es doch sei, diese Erfahrung im vertrauten Rahmen machen zu können. Ich brauche lange, bis ich dafür dankbar sein kann. Mir ist bewusst geworden, dass ich – aufgrund meines eigenen Prozesses – bisher kaum Zeit auf die Reflexion des Unterrichtsstoffs zur Mentorenschaft aus den Modulen aufgewendet habe, aber trotzdem dachte, es mit minimalem Aufwand maximal hinzukriegen. Ich erkannte ein altes Muster, das nahezu immer funktioniert hatte, und fühlte mich ertappt, weil ich es doch eigentlich besser kann und weiß. Während meiner Schulzeit war mir alles zugeflogen, ich musste nicht pauken, nicht lernen, bin aber auch abschluss- und berufsmäßig immer weit unter meinen Möglichkeiten geblieben. Ehrgeiz in dieser Beziehung war mir fremd. Erst mit der Eignungsprüfung zum Masterstudiengang habe ich die Erfahrung gemacht, dass der von mir gebrachte Einsatz gerade so reichte. Teil 1 der fünfteiligen Aufnahmeprüfung habe ich mit Ach und Krach bestanden, mein Adrenalin Spiegel war noch am nächsten Tag hoch. Ab da hatte ich höchsten Respekt. Durch die von mir angeleitete Übung ist mir meine eigene Lernbiografie deutlich und fast schmerzhaft bewusst geworden. Dieses alte Muster zu erkennen, es wieder zu spüren, auszuhalten und in Worte zu fassen, hat mich Kraft gekostet, mich zweifeln lassen und mich genötigt, noch einmal an ganz anderen Stellen genau hinzuschauen. Diese Erkenntnis ist so wertvoll gewesen für meine zukünftige Rolle in Bezug auf

Sensibilität, Vorbereitung, das *Lesen* der Gruppe und eine gewisse Ehrfurcht vor der Arbeit mit Menschen. All das hat es noch gebraucht, um diese Weiterbildung und meine dadurch angestoßene Ich-Findung abzurunden.

Dieser Artikel ist persönlicher geworden, als ich dachte. Aber es erscheint mir nahezu unmöglich, etwas über praktische Biografiearbeit zu verfassen, ohne dass es persönlich wird. Heute, wenn ich diese Zeilen schreibe, bin ich seit über einem halben Jahr erfolgreich als freie Rednerin tätig und erfüllt wie selten zuvor in meinem Leben. Ich habe meinen Beruf immer geliebt, aber was ich nun tun kann, empfinde ich als Berufung. Und meiner Lust an der Erwachsenenbildung kann ich ebenfalls nachkommen, indem ich nach einer wunderbaren Verabschiedung im letzten Herbst nun nebenberuflich an meiner alten vhs als Dozentin tätig bin – ein Geschenk, wie ich finde, und eine Verbundenheit, die bleibt. Eine von vielen Schichten meiner Lebensgeschichte, die immer weiter geschrieben wird ... „*Das Leben, das wir führen wollen, das können wir selber wählen. Also los, schreiben wir Geschichten, die wir später gern erzählen.*“ (Julia Engelmann)

Autorin

Nicole Numrich, selbstständige Rednerin.

Review

Dieser Beitrag wurde nach der qualitativen Prüfung durch die Redaktionskonferenz am 5. Mai 2022 zur Veröffentlichung angenommen.

This article was accepted for publication following the editorial meeting on the 5th of May 2022.