

weiter bilden

DIE Zeitschrift für Erwachsenenbildung

S	O	W	O	H	L	A	L	S	A	U	C	H	U	N
B	E	D	I	N	G	T	K	O	M	P	L	E	X	I
T	Ä	T	V	I	E	L	F	Ä	L	T	I	G	W	E
D	E	R	N	O	C	H	T	R	O	T	Z	A	L	L
E	R	B	E	D	E	N	K	E	N	Ü	B	E	R	F
O	R	D	E	R	U	N	G	A	M	B	I	G	U	I
T	Ä	T	S	C	H	W	A	R	Z	W	E	I	S	S
G	R	A	U	U	N	W	Ä	G	B	A	R	W	A	H
R	H	A	F	T	I	G	K	E	I	T	U	N	W	I
E	D	E	R	L	E	G	B	A	R	D	I	V	E	R
S	I	T	Ä	T	U	N	S	C	H	A	R	F	S	I
C	H	T	W	E	I	S	E	E	N	T	S	C	H	E
I	D	U	N	G	A	L	T	E	R	N	A	T	I	V

Der »Zwang zur Häresie«
Im Gespräch mit Hans-Georg
Soeffner

Ambiguität in
Lehr-Lernprozessen
Bedeutung für Lehrkräfte

Das eigene Leben erzählen
Biografiearbeit und Ambigui-
tätstoleranz

AUSGABE 4 — 2023

Unter Rückgriff auf eigene Erfahrungen in der Biografiearbeit mit Menschen im höheren Lebensalter erläutert der Autor den Zusammenhang von Ambiguität, Ambiguitätstoleranz und Identität. Dabei diene auch die rückschauende Biografiearbeit nicht nur der Bilanzierung, sondern der Gegenwartsgestaltung und -bewältigung.

Schlagworte: Ambiguität; Ambivalenz; Erwachsenenbildung; Identität; Bildungsprozess; Gesellschaft; Individuum; Lernsituation; Alter

Zitiervorschlag: Sautermeister, Jochen (2023). *Das eigene Leben erzählen: Biografiearbeit als Beitrag zur Förderung von Ambiguitätstoleranz und Identität*. *weiter bilden*, 30(4), 23-26, Bielefeld: wbv Publikation. <https://doi.org/10.3278/WBDIE2304W006>

E-Journal Einzelbeitrag
von: Jochen Sautermeister

Das eigene Leben erzählen

Biografiearbeit als Beitrag zur Förderung von Ambiguitätstoleranz und Identität

aus: Uneindeutigkeit (WBDIE2304W)
Erscheinungsjahr: 2024
Seiten: 23 - 26
DOI: 10.3278/WBDIE2304W006

Biografiearbeit als Beitrag zur Förderung von Ambiguitätstoleranz und Identität

Das eigene Leben erzählen

JOCHEN SAUTERMEISTER

Unter Rückgriff auf eigene Erfahrungen in der Biografiearbeit mit Menschen im höheren Lebensalter erläutert der Autor den Zusammenhang von Ambiguität, Ambiguitätstoleranz und Identität. Dabei diene auch die rückschauende Biografiearbeit nicht nur der Bilanzierung, sondern der Gegenwartsgestaltung und -bewältigung.

Menschen sind in ihrem Alltag unvermeidlich mit Unsicherheiten, Mehrdeutigkeiten und Widersprüchlichkeiten, sprich: mit Ambiguitäten konfrontiert. Das liegt nicht nur an unserem begrenzten Erkenntnisvermögen und an der Deutungs Offenheit von Situationen, sondern auch an der Unbestimmtheit und Kontingenz des Lebens überhaupt. Wir können nicht alles überblicken und in die Zukunft schauen. Es gibt eine Vielzahl an Lebensentwürfen, Perspektiven und Interpretationen, die sich nicht auf die einzige richtige Sichtweise reduzieren lassen. Wir müssen Entscheidungen unter Unsicherheit treffen, deren Folgen wir nicht völlig absehen und abschätzen können; und zugleich sind unserer Beweggründe und Motive uns nicht in Gänze durchsichtig und transparent.

Wie Menschen mit den Unsicherheiten, Mehrdeutigkeiten und Widersprüchlichkeiten ihres Lebens und in der Welt umgehen, ist individuell verschieden. Während es Menschen gibt, die mit Ambiguitäten besser umgehen können und darin auch eine Chance zu Gestaltung und Kreativität sehen, gibt es andere, die sich mit ihnen eher schwertun und sie grundsätzlich eher als belastend empfinden. Die Ausprägung der Ambiguitätstoleranz und ein entsprechendes Verhalten hängt dabei von unterschiedlichen Faktoren ab, vor allem von der Persönlichkeit, von soziokulturellen, milieubedingten, erzieherischen und weiteren sozialisatorischen und anderen Erfahrungen sowie von Reflexion und Selbstreflexion. Die Fähigkeit zur Ambiguitätstoleranz ist somit biografisch unterschiedlich ausgebildet; ihre Realisierung hängt zudem von

der jeweiligen Situation ab. Aus bildungstheoretischer und -praktischer Perspektive kommt der Förderung von Ambiguitätstoleranz daher eine wichtige Bedeutung zu, insbesondere in einer postmodernen Gesellschaft, die durch eine Zunahme an Wahlmöglichkeiten, Optionen und Ambiguitäten geprägt ist, wie der Kulturwissenschaftler Thomas Bauer hervorhebt: »Die Welt ist voll von Ambiguität« (Bauer, 2018, S. 12).

Mehrdeutigkeiten, Widersprüchlichkeiten und Unsicherheiten können zu gemischten, widersprüchlichen Gefühlen führen und als ambivalent erlebt werden. Das liegt insbesondere daran, dass Ambiguitäten zum einen die Standortgebundenheit und Perspektivität der eigenen Sichtweise sowie zum anderen die Notwendigkeit bewusstmachen, sich orientieren und entscheiden zu müssen, um sein Leben führen zu können. Je pluraler die gesellschaftlichen Bedingungen und je vielfältiger die Angebote für die individuelle Lebensgestaltung sind, desto stärker steht man vor der Aufgabe, sich damit irgendwie auseinanderzusetzen. Es stellt sich die existenzielle und praktische Frage, was die Orientierungspunkte für die persönliche Lebensführung sind und wie man die eigene Identität bildet und gestaltet, ohne in Identitätsdiffusion oder -rigidität abzugleiten.

Dabei steigt mit zunehmendem Lebensalter die Zahl der getroffenen Entscheidungen; es werden Optionen ausgeschlossen, um andere zu wählen; Lebensfäden werden abgeschnitten, Verletzungs- und Schulderfahrungen in die Lebensgeschichte eingeschrieben und positive Erfahrungen und Sinnerleben

gewonnen. So bildet sich eine Lebensgeschichte heraus, die immer auch von Ambiguitäten und Ambivalenzen geprägt ist. Daher versteht Bernhard Strauß »die Fähigkeit Ambivalenzen und Ambiguität zu tolerieren [...] als Zeichen psychischer Reife und somit einer ausgereiften Identität [...]« (Strauß, 2021, S. 124).

Ambiguitätstoleranz und Identität

Das Wechselverhältnis von Ambiguitätstoleranz und Identität lässt sich aus unterschiedlichen humanwissenschaftlichen Perspektiven näher bestimmen. Dabei zeigt sich, dass zum einen eine ausgeprägte Fähigkeit, mit Ambiguitäten umgehen zu können, die Identität stärkt, und dass zum anderen eine reife, stabile bzw. integrierte Identität die Ambiguitätstoleranz eines Menschen erhöht. Denn insofern man in der Lage ist, Unsicherheiten, Mehrdeutigkeiten und Widersprüchlichkeiten in ihren emotionalen, kognitiven und evaluativen Aspekten möglichst ohne Bewertung wahrzunehmen, muss man diese nicht abspalten oder abwerten, kann so eher ein realistisches und facettenreicheres Bild von sich, von anderen und der Welt gewinnen und mit Verschiedenheit, Andersheit und Differenzen leben und diese sogar als Bereicherung anerkennen. Die Entwicklung einer reifen Persönlichkeit geht somit mit einer Stärkung der Ambiguitätstoleranz sowie einer Sensibilität für Ambivalenzen einher.

Ambiguitätstoleranz lässt sich als eine Art emotional-kognitiver Filter begreifen, wonach Mehrdeutigkeiten, Unsicherheiten und Widersprüchlichkeiten als bedrohlich und belastend oder als Potenziale für Kreativität und Lebendigkeit erlebt werden. Förderlich für die Ambiguitätstoleranz sind vor allem:

- eine achtsame Wahrnehmung des eigenen Erlebens als Resonanz auf die Welt außerhalb meiner und auf die Innenwelt,
- eine möglichst bewertungsfreie Wahrnehmung von Gefühlen und Gedanken,
- eine Irritationsbereitschaft und Kritikfähigkeit,
- eine Offenheit für neue Erfahrungen und keine starken Vorurteile,
- eine realistische Einschätzung des Bedrohungspotenzials von Ambiguitäten,
- eine realistische Einschätzung dessen, was überhaupt erkannt werden kann,
- ein Respekt vor der Sichtweise und dem Erleben anderer Menschen,
- die Anerkennung von Differenzen und Andersheit als Bereicherung und
- ein positiver Selbstwert.

Wenngleich frühe lebensgeschichtliche Bindungserfahrungen einen nicht unerheblichen Einfluss auf den Selbstwert

eines Menschen, auf seine Fähigkeit zur Selbstwahrnehmung und Selbstreflexivität und somit auf den Grad seiner Ambiguitätstoleranz und Ambivalenzsensibilität haben, lassen sich diese im Laufe des weiteren Lebens durch Bildungsangebote, Selbsterfahrung, Beratung oder Psychotherapie fördern. Im Sinne eines lebenslangen Lernprozesses stellt all das zugleich einen Beitrag zur Verbesserung der Lebensqualität von Menschen dar.

Lothar Krappmann erachtet die Ambiguitätstoleranz neben der Empathie und der Fähigkeit zur Rollendistanz aus soziologischer Sicht als eine der zentralen Fähigkeiten für die Identität eines Menschen: »Ein Individuum, das Ich-Identität behaupten will, muss auch widersprüchliche Rollenbeteiligungen und einander widerstrebende Motivationsstrukturen interpretierend nebeneinander dulden. Die Fähigkeit, dies bei sich und bei anderen, mit denen Interaktionsbeziehungen unterhalten werden, zu ertragen, ist Ambiguitätstoleranz. Sie eröffnet dem Individuum Möglichkeiten zur Interaktion und zur Artikulation einer Ich-Identität in ihr. Aber gleichzeitig ist Ambiguitätstoleranz auch wieder eine Folge gelungener Behauptung der Ich-Identität, weil sie dem Individuum die Erfahrung vermittelt, auch in sehr widersprüchlichen Situationen die Balance zwischen den verschiedenen Normen und Motiven halten zu können, und dadurch Ängste mindert« (Krappmann, 2005, S. 155). Allerdings darf eine solche balancierende Identität nicht mit einer Harmonisierung verwechselt werden, die jegliche bleibenden Spannungen und Differenzen und somit auch Ambiguitäten und Ambivalenzen gleichsam aufzulösen sucht (Funke, 2016).

Mit zunehmenden Alter tritt die Mehrdeutigkeit der eigenen Lebensgeschichte offen zu Tage. So erscheinen bestimmte Lebensereignisse, Begebenheiten und Entscheidungen in unterschiedlichem Licht; es kann sich deren Deutung und Bedeutung ändern. Die Ambiguitäten des eigenen Lebens können als ambivalent erfahren werden. Aber auch Entwicklungen und Entscheidungen selbst können als ambivalent erlebt werden, und es stellt sich die Frage, wie sie in einen kohärenten Zusammenhang der Lebensgeschichte gebracht werden können. Kohärente Erzählungen können zur Vergewisserung der eigenen biografischen Kontinuität dienen und die Identität der Person stärken.

Personale Integrität als Herausforderung im höheren Lebensalter

Der Psychoanalytiker und Sozialpsychologe Erik H. Erikson hat in seinen Studien zum Lebenszyklus und zur Identität von Menschen eine wegweisende Perspektive zum Umgang mit Ambiguität und Ambivalenzen im höheren Lebensalter eröffnet. Demnach ist jedes Lebensalter durch einen Grundkonflikt

bzw. eine bestimmte psychosoziale Krise gekennzeichnet, die Menschen für eine gesunde Entwicklung zu bewältigen haben. Beim älteren Menschen ist das die Krise zwischen Integrität versus Verzweiflung. Unter Integrität versteht Erikson jedoch nicht einfach die Qualität besonderer moralischer Rechtschaffenheit, sondern ein Einverständnis mit dem eigenen Leben in all seiner Vielschichtigkeit, Ambivalenz und Gebrochenheit, in seiner Gewordenheit wie auch in den eigenen Entscheidungen. Dazu bedarf es auch einer Auseinandersetzung mit dem eigenen Sterben und Tod.

Unversöhntheit mit dem eigenen Leben oder Angst vor dem Tod führen dagegen zu Verzweiflung oder Verbitterung. Dann gelingt es nicht, eigene Lebensentscheidungen anzunehmen; man bereut diese und würde sie am liebsten rückgängig machen oder sieht gar im eigenen Leben keinen Sinn mehr und erlebt sich in quälender Weise auf sich selbst zurückgeworfen oder als Opfer der Lebensumstände bzw. Widerfahrnisse des Lebens. Mit der persönlichen Entwicklung hin zur Integrität, die zumindest implizit mit einer Erfahrung der Sinnhaftigkeit des eigenen Lebens einhergeht, übernimmt man hingegen Verantwortung für das eigene Leben und sieht sich zugleich als Teil der größeren Lebenszusammenhänge. Gelingt dies, dann erlangt der Mensch Erikson zufolge Weisheit (Erikson, 1988, bes. S. 78–85).

Der Philosoph Romano Guardini hat solche altersweisen Menschen folgendermaßen charakterisiert: »In ihnen ist ein langes Leben still geworden. Arbeit ist getan, Liebe ist gegeben, Leiden ist gelitten worden – aber alles ist noch da, in Antlitz und Hand und Haltung und redet in der alten Stimme. Das haben sie aber selbst verwirklicht: durch die stets neue Annahme dessen, was nicht geändert werden kann; durch die Güte, die weiß, dass die Anderen auch da sind und ihnen das Ihre leichter zu machen sucht; durch die Einsicht, dass Verzeihen mehr ist als Rechthaben, Geduld stärker als Gewalt« (Guardini, 2012, S. 72f.).

Bereits die Alltagserfahrung zeigt, dass bei Menschen im höheren Lebensalter die Ambiguitätstoleranz unterschiedlich ausgeprägt ist und sich entweder hin zu mehr Ambiguitätstoleranz oder zu weniger entwickeln kann. Die Aussöhnung mit der eigenen Lebensgeschichte im Sinne der persönlichen Integrität unterstützt den Einzelnen, die Ambivalenzen im eigenen Leben anzunehmen, ohne diese negieren oder vereindeutigen zu müssen. Die daraus resultierende Gelassenheit kann sich dann auch im Umgang mit anderen Menschen und den Einflüssen und Entwicklungen der Umwelt zeigen. Die Biografiearbeit kann dabei die Identität des Einzelnen stärken und die Bildung persönlicher Integrität fördern.

Stärkung der Identität durch Biografiearbeit

Die Biografiearbeit eignet sich in besonderer Weise dazu, das eigene Leben mit seinen Erfahrungen von Unsicherheit, Mehrdeutigkeiten und Widersprüchlichkeiten zu reflektieren. In die Biografiearbeit gehen unterschiedliche Traditionen aus Psychoanalyse, Humanistischer Psychologie, Systemischer Familientherapie, soziologischer Biografieforschung oder Oral History ein und ermöglichen so ein breites Spektrum an Methoden (Miethe, 2017). Als Erinnerungsarbeit kann die Biografiearbeit dazu dienen, in der Rückschau eine Bilanzierung des Lebens vorzunehmen und darauf aufbauend Perspektiven für die Zukunft zu entwickeln. Indem erlebte Erfahrungen in eine Erzählung gebracht werden, lässt sich die persönliche Lebensgeschichte besser verstehen und so aufbereiten, dass die eigene Identität gefestigt werden kann. Dazu können zentrale Stationen und Ereignisse der eigenen Biografie, Kontinuitäten und rote Fäden, Umbrüche und Neuanfänge, Hindernisse und Sternstunden, Lebensentscheidungen und Dunkelstunden betrachtet werden. Auch typische Erlebens- und Verhaltensmuster können aufgedeckt und reflektiert werden, um daraus Konsequenzen zu ziehen.

Im Sinne des biografischen Lernens stellt die Biografiearbeit einen Beitrag zur selbstständigen und aktiven Persönlichkeitsbildung dar, der in unterschiedlichen Lebensphasen und Lebensaltern eingesetzt werden kann (Hölzle & Jansen, 2011). Entsprechend unterscheiden sich auch die jeweiligen Akzentsetzungen und steht entweder eher die Gewordenheit des eigenen Lebens im Vordergrund oder ist die Zukunftsausrichtung im Blick. Die Biografiearbeit mit älteren Menschen hat dabei vor allem folgende Zielsetzungen im Blick:

- Lebensbilanz zu ziehen,
- das eigene Leben zu ordnen,
- sich Rechenschaft über das eigene Leben abzulegen,
- Belastendes und Schuldhaftes zu verarbeiten,
- sich mit Endlichkeit, Sterben und Tod sowie mit der verbleibenden Lebenszeit auseinanderzusetzen,
- die Essenz des eigenen Lebens herauszuarbeiten,
- Lebensspuren zu entdecken,
- sich mit der eigenen Lebensgeschichte auszusöhnen,
- positive Erinnerungen als Kraftquellen zu bergen.

Wenngleich der Schwerpunkt der Biografiearbeit bei älteren Menschen eher auf der Vergangenheit in ihrer Bedeutung für die Gegenwart liegt, ist die Lebensbilanzierung jedoch nicht rückwärtsorientiert. Denn sie hat Auswirkungen auf die Gegenwart und will es ermöglichen, aus der rückschauenden Erinnerung Konsequenzen für die aktuelle Lebensphase zu ziehen. Daher dient die Biografiearbeit vorrangig der Gegenwartsgestaltung und -bewältigung. Auf diese Weise kann die



Biografiearbeit die Identität von Menschen stärken und das Bewusstsein der Eigenverantwortung trotz zunehmender Einschränkungen stärken.

Als Methoden der Biografiearbeit lassen sich ganz unterschiedliche Elemente wählen, um das Erinnern erlebter Erfahrungen zu fördern und die eigene Lebensgeschichte zu erzählen. In der Arbeit mit Seniorinnen und Senioren bewähren sich besonders Erzählcafés, wo Menschen einander in wertschätzender und aufmerksamer Atmosphäre aus ihrem Leben erzählen und durch solche Fremderfahrungen auch das eigene Leben reflektieren, oder die Arbeit mit persönlichen Materialien wie Fotos, Briefen, Gegenständen, Poesiealben u. a. m. oder die Lektüre von Biografien, zeitgeschichtlichen Zeugnissen etc. (Ruhe, 2012). Aber auch in der Altenpflege und mit dementiell erkrankten Menschen ist Biografiearbeit bzw. ein biografiegeleitetes Arbeiten möglich (Wirsing, 2007, S. 1–17).

Diejenigen, die Menschen bei deren Biografiearbeit begleiten, sollten selbst die eigene Lebensgeschichte reflektiert haben, um für die Dynamiken und Prägungen des eigenen Lebens sensibilisiert zu sein und die Bedeutung der biografischen Bedingtheiten und Unbeliebigkeiten zu erkennen. Auf diese Weise kann auch das Verständnis für die Lebensgeschichte anderer Menschen sowie das Bewusstsein geschichtlicher, soziokultureller und biografischer Differenzen wachsen. Für die Biografiearbeit ist seitens der Begleitenden bzw. Lehrenden eine wertschätzende, interessierte und zugewandte Haltung förderlich, um dialogisch-behutsam durch gezielte Fragen Impulse zu setzen oder auf unterschiedliche Aspekte und Facetten hinzuweisen und aufmerksam zu machen. Die personenzentrierten Grundhaltungen von Akzeptanz, Empathie und Kongruenz eröffnen einen dialogischen Raum, in dem sich die Einzelnen der eigenen Lebensgeschichte und den damit verbundenen Gefühlen und Gedanken offen annähern und dem Gegenüber erzählen können. Gerade durch das Erzählen bildet und stärkt sich Identität und lassen sich die erlebten Erfahrungen in ihrer Widersprüchlichkeit und Vielschichtigkeit in eine kohärente Gestalt bringen.

Bauer, Th. (2018). *Die Vereindeutigung der Welt. Über den Verlust an Mehrdeutigkeit und Vielfalt*. Ditzingen: Reclam.

Erikson, E. H. (1988). *Der vollständige Lebenszyklus*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.

Funke, D. (2016). *Idealität als Krankheit? Über die Ambivalenz von Idealen in der postreligiösen Gesellschaft*. Giesen: Psychosozial Verlag.

Hölzle, C. & Jansen, I. (Hrsg.) (2011). *Ressourcenorientierte Biografiearbeit: Grundlagen – Zielgruppen – Kreative Methoden* (2. Aufl.). Wiesbaden: v s Verlag für Sozialwissenschaften.

Guardini, R. (2012). *Die Lebensalter. Ihre ethische und pädagogische Bedeutung*. Kevelaer: topos.

Krappmann, L. (2005). *Soziologische Dimensionen der Identität. Strukturelle Bedingungen für die Teilnahme an Interaktionsprozessen* (10. Aufl.). Stuttgart: Klett-Cotta.

Miethe, I. (2017). *Biografiearbeit. Lehr- und Handbuch für Studium und Praxis* (3. Aufl.). Weinheim & Basel: Beltz Juventa.

Ruhe, H. G. (2012). *Methoden der Biografiearbeit. Lebensspuren entdecken und verstehen* (5. Aufl.). Weinheim & Basel: Beltz.

Strauß, B. (2021). Identität und Ambivalenz. In B. Groß et al. (Hg.), *Ambige Verhältnisse. Uneindeutigkeit in Kunst, Politik und Alltag*, Bielefeld: transcript, 111–127.

Wirsing, K. (2007). *Psychologie für die Altenpflege. Lernfeldorientiertes Lehr- und Arbeitsbuch* (6. Aufl.). Weinheim: Beltz PVU.



© Schafgans D G P H

DR. DR. JOCHEN SAUTERMEISTER

ist Professor für Moralthologie an
der Universität Bonn.

sautermeister@uni-bonn.de