



MEIN LEBEN ERZÄHLEN

Biografie ist Deutung und Bedeutung für jeden Einzelnen.
Erfahrungen aus der Telefonseelsorge.

VON BIRGITTA SCHULER

Immer wieder mal hatte ich mit dem Gedanken gespielt, mich für eine ehrenamtliche Tätigkeit bei der Telefonseelsorge zu bewerben. Aber jedes Mal, wenn ich darüber nachdachte, kam ich zu der Erkenntnis, dass es zu diesem Zeitpunkt in meinem Leben (noch) keinen Freiraum für eine solche Aufgabe gebe. Irgendwann war es dann so weit: Eine Lebensphase war abgeschlossen und die Lust, etwas Neues und Sinnvolles zu beginnen, wurde größer. Ich bewarb mich und wurde zu einem Auswahlverfahren eingeladen.

In mehreren Gesprächen ging es um meine Biografie. Dabei hatte das, was wir meist unter einem gelungenen Leben verstehen, durchaus seinen Platz. Das besondere Interesse galt jedoch den Brüchen, den Enttäuschungen und Verlusten. Auf Fragen nach schweren Erfahrungen antwortete ich eher knapp. Wozu über etwas berichten, das längst vorbei war und für mich keine Bedeutung mehr hatte? Längst vorbei? Keine Bedeutung? Tatsächlich? Diese Frage wurde – nachdem ich in die Ausbildungsgruppe aufgenommen war – in den Selbsterfahrungsanteilen, die verpflichtender Bestandteil der Ausbildung für alle ehrenamtlichen Telefonseelsorger:innen ist, immer wieder gestellt. Selbsterfahrungsgruppe? Allein das Wort bereitete mir Unbehagen. Solch eine Selbsterfahrung hätte ich lieber vermieden. Das brauchte ich, so meine damalige Überzeugung, wirklich nicht.

Die Vermittlung von Fachkompetenz für die besonderen Anforderungen dieses Ehrenamtes, das hatte ich er-

wartet und darauf war ich gespannt. Das kam auch, aber erst später. Zunächst also, trotz anfänglicher Abwehr, stand die Selbsterfahrungsgruppe und damit der Beginn meiner intensiven Auseinandersetzung mit Biografien: meiner eigenen und derjenigen der Mitglieder meiner Ausbildungsgruppe. Selbsterfahrung im Ausbildungskontext der Telefonseelsorge ist professionelle Biografiearbeit. Sie zielt auf biografische Kompetenz und ist unverzichtbare Voraussetzung, um mit den biografischen Erfahrungen, den Schicksalsschlägen und Krisen der Anrufer:innen hilfreich umgehen zu können. Aber auch, um von spezifischen Themen beziehungsweise Erfahrungen der Anrufer:innen nicht getriggert zu werden. Dann kann man nicht hilfreich für die Anrufer:innen sein oder wird im schlimmsten Fall selbst traumatisiert. In diesem Fall würden die Helfenden selbst hilflos.

Im Laufe eines Jahres lernte ich:

- Biografie, das ist die Geschichte, die das Leben schreibt. Und gleichzeitig ist Biografie auch die Geschichte, die wir uns über unser Leben erzählen. Biografie als Lebensgeschichte ist – im Unterschied zum Lebenslauf – nie eindeutig. Sie unterliegt der Deutung, der Bedeutung, die wir ihr und den in ihr enthaltenen Erfahrungen geben. Biografie ist immer vom Erzählenden gedeutete Biografie. Die Biografie erweitert die Daten des Lebenslaufs um die sinnstiftende Kausalität. Der Lebenslauf erfasst das Außen, die Biografie das Innen.
- Biografie findet in einem Spannungsfeld statt: Immer wieder er-

leben wir uns im Widerspruch von Autonomie und Bindung, Macht und Ohnmacht, Möglichem und Vorgegebenem.

- Biografie ereignet sich in einem Kontext. Sie steht in Zusammenhang mit den Menschen, die unser Leben, ob von uns gewollt oder nicht gewollt, begleiten oder zumindest in Phasen unseres Lebens „eine Rolle gespielt“ haben. Biografie ist immer auch soziale Konstruktion. Die sozialen Strukturen, die Muster unseres sozialen Umfeldes, bestimmen, wie wir unsere Biografie wahrnehmen und auch erzählen.
- Wie ich mein Leben erzähle, hängt auch davon ab, *wem* ich es erzähle.

Was bedeutet dies für die biografischen Selbsterzählungen der Anrufer:innen der Telefonseelsorge? Wie wirkt es sich auf die Arbeit am Telefon aus?

Anrufer:innen bei der Telefonseelsorge möchten ihre Lebenserfahrungen sprechend betrachten und bewältigen. Sie nehmen ein professionelles Gesprächsangebot wahr und treten ein in eine Beziehung auf Zeit. Dabei verstehen sie ihre Biografie im Moment der Krise oft als von anderen geprägt oder als Schicksal. Sie erleben sich eher als Erleidende denn als selbst Gestaltende ihrer Lebensgeschichte.

Jedes Leben ist geprägt von beidem: dem, was wir beeinflussen können und dem, was auf uns einwirkt. Wir haben die Fähigkeit, darauf Einfluss zu nehmen, wie uns das Vorgegebene beeinflusst. Diese Einflussmöglichkeiten können wir im Moment des Schocks, wenn das Leben uns mit Herausforderungen konfrontiert, jedoch

Was befähigt uns, auszuhalten, was nicht zu ändern ist?

oft nicht oder nur schwer erkennen. Und die individuellen Möglichkeiten sind sehr unterschiedlich, abhängig von der eigenen Verletzlichkeit oder Traumatisierung.

Ein Gespräch mit der Telefonseelsorge kann dabei helfen, diese Möglichkeiten zu erkunden und die Perspektive vorsichtig und kleinschrittig für bisher nicht wahrgenommene Aspekte zu öffnen. Wenn es gelingt, fokussieren Anrufer:innen sich weniger auf das passive Erleiden von Schicksalsschlägen, sondern darauf, wie sie auf diese Herausforderungen reagieren konnten oder können, was sie befähigt, auszuhalten, was nicht zu ändern ist und was ihnen ermöglicht, trotzdem weiterzuleben und Handlungsoptionen wahrzunehmen.

Fast immer berichten Anrufer:innen bei der Telefonseelsorge aus ihrem Leben. Manchmal nutzen sie das Telefongespräch, um im Schutz der Anonymität über Tabus, die ihr Leben geprägt haben, sprechen zu können, sich das Leid im wahrsten Sinne des Wortes von der Seele zu reden. Oft schildern sie Episoden, die aus ihrer Sicht eine Bedeutung für ihr gesamtes Leben haben. Enttäuschungen können ein solches Gewicht besitzen, dass sie zu Prägungen werden. Im Zustand der Krise wird Biografie oft als eine Art Zwangsjacke empfunden, die sich nicht ablegen lässt: „Wäre es mir nicht ...“, „Hätte meine Mutter nicht ...“ oder „Würde er sich endlich ändern ...“. Für die Anrufer:innen ist das Wirklichkeit, was in ihnen wirksam ist. Wir sind nicht allmächtig und nicht jederzeit Herr:innen über unser Leben. Kriege, Katastrophen, Unfälle, Krankheiten ereignen sich auch ohne

unser Zutun. Das menschliche Miteinander sorgt für tiefe Enttäuschungen und wirkt sich in vielen Biografien durch Verbitterung und Grübelzwänge aus.

Wie kann es gelingen, sich nach extremer Fremdbestimmung als Gestalter:in der eigenen Biografie zu erfahren, anstatt sie „erleiden“ zu müssen zu? Was kann Telefonseelsorge hier leisten?

Zunächst einmal gilt es, das Leid wahrzunehmen, es auszuhalten, ihm standzuhalten, mitfühlender Mitmensch im Leid zu sein. Die Perspektive auf das eigene, als leidvoll erfahrene Leben will gewürdigt werden. Vorschnell auf Ressourcen und Selbstverantwortung zu fokussieren, würde bedeuten, Opfern von Gewalt und Traumatisierung, schwer Erkrankten und Heimatlosen nicht gerecht zu werden. Es würde das Leid bagatellisieren. Zu eindrücklich prägen diese Erfahrungen im Lebenslauf auch die Biografie.

Ganz besonders für Anrufer:innen bei der Telefonseelsorge gilt: Komplexität und Subjektivität sind Merkmale biografischen Selbsterzählens. Im Erzählen wollen die Anrufer:innen die belastenden Episoden ihrer Biografie bewältigen. Gerade wenn Menschen ihr Leben aus einer Position der Ohnmacht erfahren, wird das Erzählen zu einem Akt der Selbstermächtigung. Wer erzählt, wie es war, kontrolliert zumindest im Erinnern das Geschehen. Manchmal rückt dabei ein Zeitausschnitt der Lebensgeschichte so in den Fokus, dass er das Ganze des Lebens dominiert.

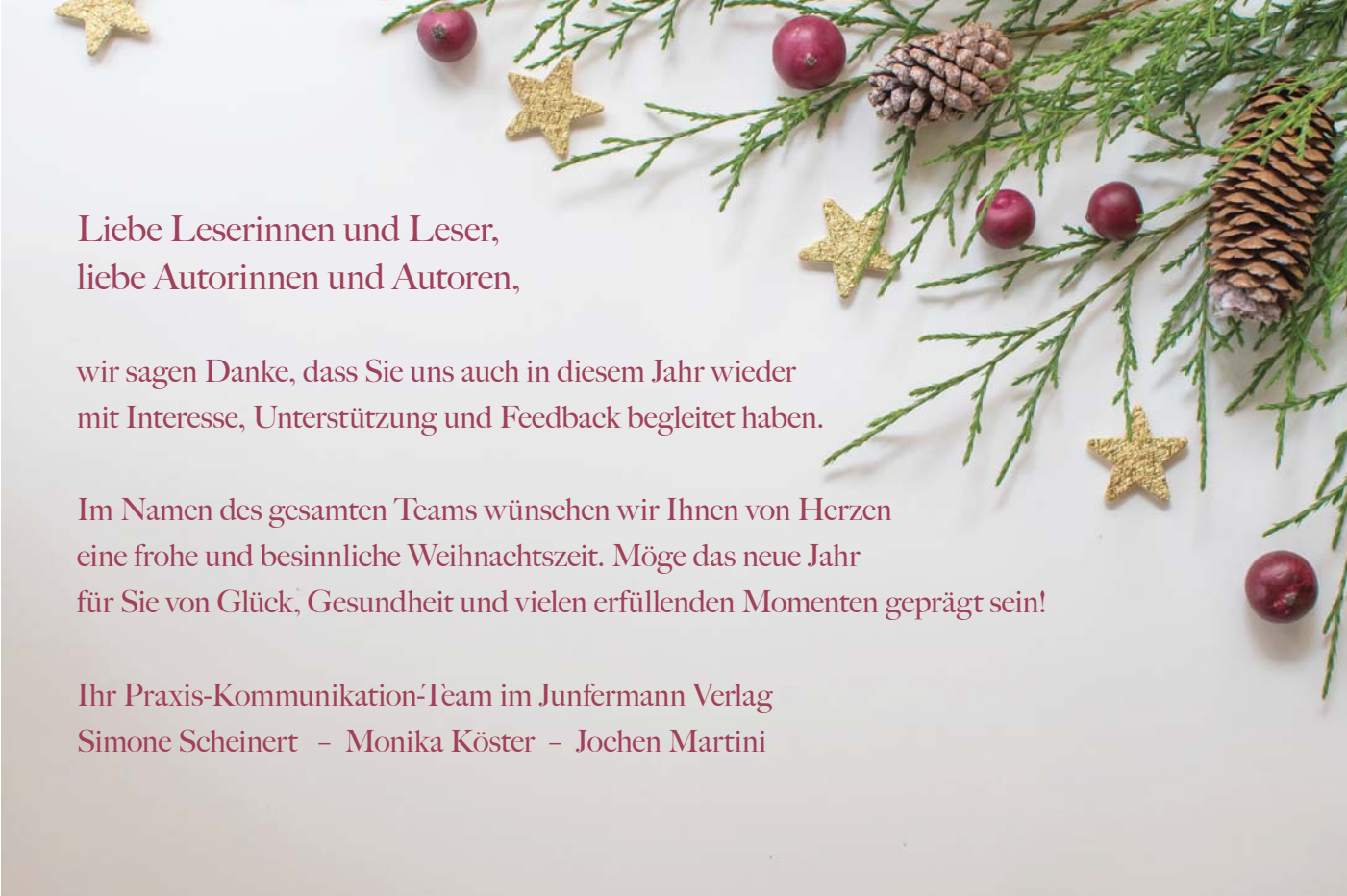
Wenn Biografie als Fragment erlebt wird, schmerzt die Leerstelle wie ein Phantomschmerz. Die erleb-

te und auch erlittene Fragmentierung des Lebens soll im Gespräch zu einem als sinnvoll erlebten Ganzen zusammengefügt werden. Die Gesprächspartner:innen der Telefonseelsorge wünschen sich für ihre Anrufer:innen, dass sie „Ja“ zum eigenen Leben sagen mit seinen Höhen und Tiefen – und damit letztendlich auch zu sich selbst. Und sie müssen akzeptieren, dass es nicht immer gelingt. Biografie als Wachstums- und Entwicklungsgeschichte zu sehen, dies ist Anrufer:innen bei der Telefonseelsorge nicht immer möglich.

Ein Gespräch mit der Telefonseelsorge bringt Struktur in komplexes Erleben. Das durch Fragen angeregte Erzählen fokussiert und macht die Komplexität des Lebens im Idealfall handhabbar. Wir gestalten unsere Geschichte so, dass wir mit ihr leben können.

Wir erleben unsere Biografie von innen und wir betrachten sie von außen. Aus der Selbstdistanz können wir Muster erkennen und verändern. Unsere Biografie ist kein weißes Blatt, nicht einmal, wenn wir sie in die Zukunft projizieren. In der biografischen Selbsterzählung fallen vergangene Erfahrungen, aktuelles Erleben und Erwartungen an die Zukunft zusammen.

Was aber bleibt, wenn die Anrufer:innen bei der Telefonseelsorge klagen, dass ihr Alltag beispielsweise durch eine schwere Erkrankung seit Langem unerträglich ist? Was kann hier Trost schenken? Und was, wenn er gar nicht möglich erscheint, weil die gerade mitgeteilte Lebensgeschichte durch und durch eine Leidensgeschichte ist? Dann kann der Gesprächspartner oder die Gesprächspartnerin die Emotionen (aus-)halten



Liebe Leserinnen und Leser,
liebe Autorinnen und Autoren,

wir sagen Danke, dass Sie uns auch in diesem Jahr wieder mit Interesse, Unterstützung und Feedback begleitet haben.

Im Namen des gesamten Teams wünschen wir Ihnen von Herzen eine frohe und besinnliche Weihnachtszeit. Möge das neue Jahr für Sie von Glück, Gesundheit und vielen erfüllenden Momenten geprägt sein!

Ihr Praxis-Kommunikation-Team im Junfermann Verlag
Simone Scheinert – Monika Köster – Jochen Martini

und so dem leidenden Menschen die Erfahrung, zumindest in diesem Moment nicht allein zu sein, und das Erleben von Akzeptanz und Würdigung vermitteln. Jeder Mensch ist einzigartig, auch in seinem Leid.

Die großen Enttäuschungen des Lebens überschatten oft den Alltag. Wir denken meistens an die Meilensteine im Lebenslauf. Doch was ist mit den ganz alltäglichen Routinen? Wie formen sie unsere Biografie? Frank Berzbach schreibt¹: „Alltäglich‘ wird zum Synonym für ‚banal‘. Der Alltag aber ist die Zeit, in der wir unser Leben verbringen.“ Wir alle haben von Zeit zu Zeit hehre Ziele und planen sie als biografische Meilensteine. Dabei übersehen wir häufig das tägliche Tun als Lebenszeit, ja wir sehen es als Übel auf dem Weg zum Ziel.

Manchmal kommt es vor, dass Anrufer:innen bei der Telefonseelsorge von etwas Schönerem, Erfreulichem, Gelun-

genem berichten. Es ist ihnen ein großes Bedürfnis, davon zu erzählen, um nicht nur den Gesprächspartner:innen, sondern auch sich selbst zu versichern, dass ihr Leben auch diese Komponente enthält. Wer das Schöne am Krisentelefon berichtet, will es vor dem Verlust in der Menge des Schmerzhafte bewahren. Die Aufgabe des Lebens scheint es zu sein, zwischen diesen Extremen eine Balance zu finden.

Beides, das Schwere ebenso wie das Schöne, öffnet unseren Blick für die Würde des Menschen. Im biografischen Erzählen erinnern wir uns. Erinnerungen sind an Gefühle geknüpft. Gefühle halten Vergangenes in der Gegenwart lebendig. Den Schmerz ebenso wie das Glück. Das macht uns zu Menschen. Es geht nicht um Fakten, es geht um Bedeutung. Im Erzählen unserer Lebensgeschichte deuten wir unsere Erfahrungen und versichern uns unserer Bedeutung. ■



© Uta Konopka

Dr. Birgitta Schuler
ist Mediatorin, Trainerin,
Coach und Supervisorin.
Studium der Germanistik,
Philosophie, katholischen
Theologie, langjährige

ehrenamtliche Mitarbeit bei der Telefonseelsorge. Ihr Buch „Bilder bewegen – Coaching mit Metaphern“ ist 2023 bei Junfermann erschienen.

<https://birgitta-schuler.de>

¹ Zitat aus: Berzbach, Frank: Formbewusstsein. Eine kleine Vernetzung der alltäglichen Dinge. Verlag Hermann Schmidt. Mainz, 3. Auflage 2017.