

# EIN RÜCKBLICK AUF ZWEI JAHRE PROJEKTPRAXIS

von Claire Horst und Aylin Karadeniz



## ERZÄHLT UND ZUGEHÖRT!

Lebensgeschichten im Dialog

Gefördert durch



Senatsverwaltung  
für Justiz, Verbraucherschutz  
und Antidiskriminierung

Im Rahmen von

Demokratie.  
Vielfalt. Respekt.  
In Berlin.

Das Landesprogramm

Bernd, Björn, Doreen, Heike, Gisela,  
Katrin, Peter, Renate, Sarah, Suse, Torsten

Wir danken Euch für Euer Vertrauen und Eure Offenheit –  
dafür, dass Ihr aus Eurem Leben erzählt und den Anderen dabei  
zugehört habt!

# Inhaltsverzeichnis

1. Erzählen und Zuhören – wozu? .....	4
1.1. Hintergrund des Projektes.....	5
1.2. Grundannahmen des Projektes .....	6
2. Theoretische und methodische Einbettung .....	11
3. Die Gruppe als Resonanzraum.....	14
3.1. Bedingungen für Resonanz.....	15
3.2. Erhöhung der Wahrscheinlichkeit für Resonanzerfahrungen.....	22
4. Herausforderungen und Grenzen biografischer Methoden .....	24
4.1. Umgang mit emotional schwierigen Erlebnissen .....	25
4.2. Schutz vs. Auseinandersetzung .....	26
5. Ausblick und offene Fragen.....	28
6. Literatur- und Quellenverzeichnis.....	29
Impressum.....	30

## 1. Erzählen und Zuhören – wozu?

Leben heißt Geschichten erleben. Wenn man sie erzählt, hofft man, dass sie gehört werden. Einige Geschichten finden manchmal aber kein Gehör und kein Publikum, sie werden überhört oder gar nicht erst erzählt.

DIE Geschichte im Singular setzt sich aus vielen kleinen Geschichten zusammen, und häufig gehen nur einige wenige davon in die öffentlich erzählte und anerkannte Geschichte ein. Die nigerianisch-US-amerikanische Schriftstellerin und Feministin Chimamanda Ngozi Adichie spricht darüber in einem TED-Talk, der mittlerweile fast sechs Millionen Mal gesehen wurde:

„Die einzige Geschichte formt Klischees. Und das Problem mit Klischees ist nicht, dass sie unwahr sind, sondern dass sie unvollständig sind. Sie machen eine Geschichte zur einzigen Geschichte.“<sup>1</sup>

Das Projekt „Erzählt und Zugehört! Lebensgeschichten im Dialog“ unternimmt den Versuch, den vielen kleinen Geschichten nachzuspüren, nicht nur, um ihnen Gehör zu verschaffen. Denn in erster Linie richtet es sich an diejenigen, die ihre Geschichten erzählen möchten, und in zweiter an diejenigen, die die Geschichten der anderen hören möchten. Dieser Austausch verändert auch den Blick auf die eigene Geschichte:

Dass man nicht versagt hat und nicht gescheitert ist, sondern den Umständen entsprechend wurde man mit Situationen konfrontiert und hat sie irgendwie gepackt. Das von anderen zu hören... Das war zum Beispiel für mich sehr bewegend.

Dieses Zitat stammt von einer Teilnehmerin aus unserer ersten biografischen Gruppe in Marzahn-Hellersdorf. Im Austausch mit anderen Menschen aus dem Bezirk hat sie ihre Biografie reflektiert, sich mit den Brüchen und Wendungen in ihrem Lebenslauf beschäftigt und dabei Unterschiede, aber auch viele Gemeinsamkeiten mit den anderen Teilnehmenden festgestellt. Von ihnen hat sie Bestärkung erhalten, Anerkennung und vor allem Interesse an dem, was sie geleistet hat.

Damit hat das Projekt eines seiner zentralen Ziele erreicht: Verschiedene Perspektiven, die bislang zu wenig Wertschätzung erfahren haben, erhielten Raum und Anerkennung. Mit dem Ansatz der ressourcenorientierten Biografiearbeit, mit dem wir gearbeitet haben, woll(t)en wir Menschen dabei unterstützen, die eigenen Ressourcen zu schätzen und zu erkennen: Was hat mir geholfen, herausfordernde Momente zu meistern – oder manchmal auch nur zu überstehen? Die Antworten darauf können helfen, die eigene Zukunft selbstbestimmter und damit auch das Lebensumfeld mitzugestalten.

Mit dieser Publikation wollen wir auf zwei Jahre Projektpraxis zurückblicken und unsere Erfahrungen und Erkenntnisse teilen. Am Anfang des Projektes dachten wir, wir würden am

---

<sup>1</sup> TEDGlobal 2009: Die Gefahr der einen einzigen Geschichte, in: [https://www.ted.com/talks/chimamanda\\_adichie\\_the\\_danger\\_of\\_a\\_single\\_story/transcript?embed=true&language=de](https://www.ted.com/talks/chimamanda_adichie_the_danger_of_a_single_story/transcript?embed=true&language=de) [11.12.2019].

Ende eine Methodensammlung herausgeben. Aber wie so oft mussten wir feststellen: Es geht gar nicht so sehr um die Methoden, die man einsetzt. Es geht um die Menschen und darum, wie sie miteinander umgehen. Es geht darum zu ermutigen und zu lernen, Lebensgeschichten Raum zu geben, die Anerkennung verdient haben. Und es geht darum, uns zuzuhören, wenn wir einander unsere Geschichten erzählen.

## 1.1. Hintergrund des Projektes

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Projektes haben eins gemeinsam: Sie haben einen zentralen Bruch in ihrem Leben erfahren, den Zusammenbruch der DDR und die gesellschaftlich-politische Transformation nach 1989. Ihre Leben sind sehr unterschiedlich verlaufen, sowohl vor als auch nach der Wende. Gemeinsam ist ihnen dennoch die Einschätzung, dass ihre Lebenserfahrungen wenig Anerkennung erfahren haben und sie sich abgewertet fühlen.

Dieses Gefühl teilen DDR-sozialisierte Menschen mit anderen marginalisierten Gruppen, wie die Migrationsforscherin Naika Foroutan feststellt:

„Sehr viele Erfahrungen, die Ostdeutsche machen, ähneln den Erfahrungen von migrantischen Personen in diesem Land. Dazu gehören Heimatverlust, vergangene Sehnsuchtsorte, Fremdheitsgefühle und Abwertungserfahrungen.“<sup>2</sup>

Dies wirkt sich auch auf gesamtgesellschaftlicher Ebene aus: Ostdeutsche sind auf allen Ebenen deutlich unterrepräsentiert. Sie sind oftmals nicht sichtbar und wenn, dann nicht selten als einheitlich und homogen wahrgenommene Gruppe. Auch das teilen sie mit anderen marginalisierten Gruppen: Unter anderen Vorzeichen gilt das auch etwa für Menschen mit Einwanderungsgeschichte, für Menschen, die nicht der heterosexuellen Norm entsprechen oder für Menschen mit Behinderungen. Ihre Geschichten erhalten wenig Raum in der Öffentlichkeit und sind häufig aus der „einen“ erzählten Geschichte ausgeschlossen.

Das Projekt »Erzählt und Zugehört! Lebensgeschichten im Dialog« hat am Beispiel der DDR-Sozialisation erprobt, wie sich dialogische Formate nutzen lassen, um diesen Ausschlüssen zu begegnen und die ausgebliebene Anerkennung nachzuholen. Denn Abwertungserfahrungen sind kein individuelles, sondern ein gesellschaftliches Problem. Sie können zum Rückzug führen: Wer glaubt, dass seine Meinung, seine Kompetenzen sowieso nicht geschätzt werden, ist weniger motiviert, sich an der Gesellschaft und Politik zu beteiligen. Das hat ganz konkrete Folgen für die gelebte Demokratie, was an der Wahlbeteiligung klar abzulesen ist: Gerade in Stadtrandbezirken wie Marzahn-Hellersdorf verzichtet bis zu einem Drittel der Bevölkerung auf die Ausübung ihres aktiven Wahlrechts. Bei der letzten Bundestagswahl erreichten SPD und CDU nur 14,5 bzw. 20,9 Prozent der Zweitstimmen, zweitstärkste Partei wurde die AfD mit 21,6 Prozent, während die Partei Die Linke auf 26,1 Prozent kam. Für uns ist der Bezirk beispielhaft für Ostberliner Bezirke, die seit der Wende umfassende Veränderungen erlebt haben: Zu DDR-Zeiten war der Bezirk ein begehrtes Wohngebiet mit modernen Wohnungen. Heute ist er unter anderem ein Zuwanderungsgebiet für Menschen, die sich die Mieten in anderen Stadtteilen

<sup>2</sup> taz - die tageszeitung: „Ostdeutsche sind auch Migranten“, in: <https://taz.de/Professorin-ueber-identitaeten/!5501987/> [11.12.2019].

nicht mehr leisten können. Beim Durchschnittsalter und Bezug staatlicher Leistungen liegt Marzahn-Hellersdorf über dem Berliner Mittelwert.<sup>3</sup>

Unser Ziel war es, gemeinsam mit den Teilnehmenden in den Austausch über diese Entwicklungen zu gehen und herauszufinden, wie sich Menschen motivieren lassen, Verantwortung für ihr Lebensumfeld zu übernehmen und sich aktiv(er) an der Gestaltung des demokratischen Gemeinwesens zu beteiligen. Wir haben uns mit interessierten Bürger/innen aus Marzahn-Hellersdorf insgesamt zehnmal im Abstand von zwei Wochen für jeweils drei Stunden getroffen. In diesem Rahmen sprachen wir mit ihnen über ihre Lebensgeschichten und darüber, was sie geprägt hat. In den letzten zwei Jahren haben wir auf diese Art und Weise zwei Biografiegruppen intensiv begleitet, Methoden und Wege partizipativ entwickelt, erprobt, reflektiert und angepasst. Die farblich hinterlegten Zitate der Teilnehmenden, die Sie in dieser Publikation lesen, stammen aus Evaluationsinterviews, die wir nach der ersten Runde mit allen Teilnehmenden einzeln durchgeführt haben.

## 1.2. Grundannahmen des Projektes

Unsere leitende Überzeugung war, dass eine begleitete Beschäftigung mit Lebenserfahrungen und der Austausch in der Gruppe dazu beitragen können, die eigene Biografie stärker wertzuschätzen: Denn wer sich als Person geschätzt und gesehen fühlt, begreift sich eher als Teil der Gemeinschaft und ist motivierter, sich in die Gesellschaft einzubringen und zu engagieren. Damit will das Projekt zur Demokratiebildung in der Nachbarschaft beitragen – auch, weil die Auseinandersetzung mit anderen Menschen helfen kann, Widersprüche und andere Standpunkte zu tolerieren, also eine sogenannte „Ambiguitätstoleranz“ zu entwickeln, sei es gegenüber anderen Lebensentwürfen oder Meinungen zu gesellschaftlichen Themen.

Und ich meine, wenn das jeder von uns macht [Anm.: sich mit anderen auszutauschen], das ist vielleicht der erste Weg der Besserung für Hellersdorf. [...]  
Denn uns geht es doch eigentlich im Prinzip gut. Wir können uns zu so was frei unterhalten. Müssen nicht Angst haben, dass Monsieur Horch hinten ist oder so. Wir können eigentlich, was ja viele früher bemängelt haben, wir können überall hinfahren. Und verhungern tut auch keiner. Bloß, Marzahn-Hellersdorf wird langsam das, was Kreuzberg, Neukölln früher war. Die Arbeitergegend, die Problemgegend. Die werden jetzt alle an den Rand gedrängt.

Die Aussage stammt von dem einzigen Westberliner Teilnehmer. Seine Perspektive bildete oft einen kritischen Gegenpol und half zu erkennen, dass Verbindendes auch über die unterschiedlichen systembedingten Sozialisationen hinaus vorhanden ist. Sein vergleichender Blick verdeutlicht ein weiteres Potenzial von biografischer Arbeit: Sie zeigt die Verknüpfung von

<sup>3</sup> Vgl. Sozialbericht 2015 Marzahn-Hellersdorf, in: <https://www.berlin.de/ba-marzahn-hellersdorf/politik-und-verwaltung/service-und-organisationseinheiten/qualitaetsentwicklung-planung-und-koordination-des-oeffentlichen-gesundheitsdienstes/downloads/sozialbericht-2015.pdf> [11.12.2019].

persönlichen Geschichten mit der Zeitgeschichte, von individueller und kollektiver Erinnerung. Aus den genannten Zielen und Überzeugungen haben sich einige handlungsleitende Voraussetzungen und Maximen für die Durchführung des Projektes ergeben, auf die wir im Folgenden näher eingehen.

**Das Projekt konzentriert sich auf Ressourcen, um stärkend zu wirken. Das heißt, es bleibt nicht bei Verletzungen und Defiziten stehen, auch wenn diese Raum bekommen.**

Dass das Projekt dies geschafft hat, zeigt sich in der folgenden Aussage einer Teilnehmerin:

Ich glaube auch, dass ich gelassener geworden bin. Dass ich dann eben denke: „Ich muss hier irgendwie nichts mehr beweisen.“ Das wusste ich zwar vorher auch schon, aber das hat mich jetzt nochmal bestärkt, weil ich meine, wir haben wirklich ganz viel geleistet.

Die Wirkungen des Projektes waren abhängig von der Person, ihren individuellen Erfahrungen sowie ihrer Persönlichkeit und daher sehr unterschiedlich (siehe ausführlich unter 3.1.).

**Das Projekt ist ergebnisoffen und lernend, da nur so die Bedürfnisse der Teilnehmenden wirklich berücksichtigt werden können.**

Daher gaben wir der begleitenden Evaluation und Anpassung sehr viel Raum. Kritische Anmerkungen der Teilnehmenden sammelten wir nicht nur während der Treffen, sondern auch in den Einzelinterviews nach Abschluss der ersten Runde und berücksichtigten sie in der weiteren Projektlaufzeit. So haben wir in der zweiten Gruppe den zeitlichen Ablauf der einzelnen thematischen Schwerpunkte verändert. Anfangs sind wir z. B. direkt mit dem 9. November 1989 eingestiegen, was sich jedoch als viel zu früh erwies:

Eins habe ich von Anfang an kritisch gesehen: Ihr hattet mal den Schwerpunkt Mauerfall. [...] Dieser eine Punkt hätte eine längere Vorbereitung durch die anderen biografischen Momente haben sollen, denn es war ein bisschen ein Überfall.

Gelernt haben wir daraus, dass die eigene Sozialisation als Gruppenbegleiterin einen großen Einfluss darauf hat, für welche Momente und Themen wir sensibilisiert sind und für welche nicht. Erkenntnisreich war für uns ebendieser gescheiterte Versuch, die Erinnerung an den Mauerfall mit einer Schreibübung aus einem Standardwerk zur Biografiearbeit<sup>4</sup> wachzurufen und zu bearbeiten: „Wie soll ich das denn in einem Satz beantworten? Das ist doch mein ganzes Leben!“ rief eine Teilnehmerin auf die in der Übung vorgeschlagene Auswertungsfrage, wie sich ihr Leben seit dem Mauerfall verändert habe.

<sup>4</sup> Gudjons, Herbert/Wagener-Gudjons/ Birgit; Pieper, Marianne (2008): Auf meinen Spuren. Übungen zur Biografiearbeit, Bad Heilbrunn: Klinkhardt, Julius.

Diese Erfahrung ist symptomatisch für das gesamte Themenfeld: Die Übung ist von westdeutsch sozialisierten Autor/innen für westdeutsch sozialisierte Leser/innen konzipiert – und auch uns fiel das erst auf, als die Teilnehmenden irritiert reagierten. Diese Offenheit und selbstkritische Haltung mussten wir uns stellenweise erarbeiten und immer wieder aktiv erhalten. Die kritischen Anmerkungen zu unserem Vorgehen wurden auf diese Weise zur Ressource und zum Gewinn für die Projektentwicklung. So empfand beispielsweise ein älterer Teilnehmer den starken Einsatz von Methoden als zu pädagogisch:

[D]iese spielerischen Elemente, die sich hier in der Sozialpädagogik durchziehen, vom Kindergarten bis zum Seniorenalter, die waren mir dann zu gehäuft. [...] Ich finde das gut, nur die Elemente, die möglicherweise Eindruck von Kindergarten und Schule erwecken, obwohl sie nötig sind, so zu reduzieren und anzuwenden, dass man das nicht merkt. Das wäre so mein Hinweis. Aber ich glaube, viele brauchen das.

In der zweiten Biografiegruppe haben wir diesen Hinweis beherzigt: Wir haben die Übungen vereinfacht und uns mehr auf das auswertende Gespräch konzentriert.

**Damit die Auseinandersetzung zwischen unterschiedlichen Menschen möglich ist, ohne dass Verletzungen stattfinden, bedarf es gemeinsam verhandelter Regeln.**

Beim ersten Treffen einigte sich die Gruppe auf ein paar Regeln, um in einen konstruktiven Austausch miteinander treten zu können. Diese Vereinbarung wurde von allen Teilnehmenden unterschrieben und hing bei jedem Treffen für alle sichtbar an der Wand und blieb dadurch in Erinnerung.

Es haben sich alle mehr benommen als sonst, weil man vielleicht konstruktiv oder wie auch immer arbeiten wollte. Man arbeitet ja an einer bestimmten Sache [...]. Außerdem haben wir ja auch vorher wie so eine Art Regeln ausgemacht, was vielleicht auch so ein kleiner Faktor war. [...] Wird man ja auch immer noch so daran erinnert.

Das ist alles ruhig, sachlich und wie ja zum Anfang festgestellt worden ist: Den anderen angucken, zuhören, dem ein Ohr leihen. Wenn jetzt eine hitzige Diskussion ist, dann passiert so was nicht.

**Damit sich Teilnehmenden (wieder) als selbstbestimmt und aktiv erleben können, müssen sie die Möglichkeit haben, das Projekt aktiv mitzugestalten.**

Das bedeutet für Gruppenbegleiter/innen, Gestaltungsmacht abzugeben und eigene Vorstellungen zurückzustellen. Als Gruppenbegleiterinnen haben wir Angebote gemacht, die von der Gruppe angenommen werden konnten oder auch nicht. Das bedeutete außerdem, dass aus dem Projekt heraus Dinge entstehen konnten, die wir am Anfang nicht geplant hatten. So beschloss die erste Gruppe, zum Abschluss des Projektes eine biografische und interaktive Ausstellung zu konzipieren.

Die Auseinandersetzung mit der Wechselwirkung zwischen der individuellen Ebene von Erfahrungen und Erinnerungen sowie der kollektiven Ebene kann verbindend und stärkend wirken.

Es war und ist uns ein wichtiges Anliegen, das Projekt sowohl von der klassischen Bildungsarbeit und primär kognitiver Wissensvermittlung abzugrenzen als auch von Therapie und Selbsthilfe, bei denen allein die persönliche Erfahrungswelt bearbeitet wird.

Diese Herangehensweise ermöglichte einen Austausch über politische und gesellschaftliche Ereignisse, unterschiedliche Perspektiven und bewirkte gleichzeitig eine individuelle Stärkung:

Jeder hat nur gewartet: Was haben die nun in der DDR-Zeit erlebt? Das war für mich so toll und aufmunternd, dass eigentlich fast alle irgendwie so in einer gleichen Welle doch gelebt haben und gesellschaftlich... Klar, ist da auch eine dabei, die es nicht so einfach hatte, die auch Schwierigkeiten hatte. Und das war eben doch sehr interessant, eben doch natürlich auch diejenigen zu hören, die ein bisschen Probleme in der DDR-Zeit hatten, denen es vielleicht auch noch schwerer gemacht worden ist, oder auch durch das Elternhaus. Das ist schön eben, die Geschichten.  
Das Leben, das geschichtliche Leben, das ist schon interessant.

Durch die Beachtung aller genannten Voraussetzungen war es uns möglich, einen Raum und eine Gesprächsatmosphäre zu schaffen, in der sich alle Teilnehmenden öffnen und aus ihrem Leben erzählen, aber auch anderen zuhören konnten.

Besonders bewegend war es, zu sehen, dass sich diese Gesprächskultur bei einer Diskussion der Teilnehmenden, die die öffentliche Ausstellung eröffnete, auf die Besucherinnen und Besucher übertrug. Eine Besucherin äußerte ihr Erstaunen in einer E-Mail an uns wie folgt:

Doch ich erfahre erneut, dass viele Ostdeutsche in ganz unterschiedlichen Welten lebten, die schon aus Gründen des Überlebens nichts miteinander zu tun hatten. [...]  
Doch genau das haben die Kolleginnen mit dem Projekt geschafft. Ostdeutsche erzählen nicht nur zum x-Mal ihre Geschichten, sondern sie hören einander über die unterschiedlichen Lebenswelten hinweg zu. Noch mehr, sie entwickeln einen Dialog und reflektieren plötzlich ihre persönlichen Erfahrungen im Zusammenspiel mit einer überwundenen Gesellschaft. An diesem Abend konnten auch Gäste an dem Erzähltisch spontan teilnehmen. Eine Frau aus der Oppositionsbewegung nutzte aufgeregt die Gelegenheit und erzählte über ihre Erfahrungen mit den Wahlfälschungen und den damit verbundenen Eingaben an Erich Honecker. Das gab der Runde eine völlig andere Richtung und ich erwartete Abwehr und Rechtfertigung auf Seiten einiger Teilnehmer.  
Das Gegenteil passierte: Nach dreißig Jahren war ich zum ersten Mal Zeugin, dass sich Vertreterinnen der Opposition und Vertreter des Staates gegenüber sitzen, in die Augen schauen und zuhören.

Eine Projektteilnehmerin erklärte sich dieses Phänomen so:

Wir [hatten schon] ein kleines bisschen Übung sozusagen [...] und dann fühlen sich andere vielleicht auch eingeladen. Dadurch, dass sie halt sehen, dass andere das machen, egal wie lange sie sich vielleicht schon kennen. Ich könnte mir vorstellen, dass das vielleicht einer der Gründe ist. Ich habe andere Situationen in der Richtung noch nicht so viel miterlebt. Ich könnte es mir vorstellen.

Die genannten Voraussetzungen gelten nicht nur für biografische Projekte mit dem Fokus DDR-Sozialisation und Wendeerfahrung. Sie lassen sich auf andere Vorhaben übertragen, die sich auf Menschen mit Marginalisierungserfahrungen beziehen.

## 2. Theoretische und methodische Einbettung

Da kommt eine kleine Zeitungsmeldung vor meine Augen und da steht drin:  
„Wir suchen Leute, weil wir denken, die Ostbiografien sind unterbelichtet“. Ich dachte mir:  
„Ich habe so viel erlebt, jetzt kannst du das mal erzählen, dann wird das irgendwie über Medien verbreitet, verallgemeinert oder wie auch immer diskutiert.“  
Dann erlebte ich etwas, was mir insofern nicht neu war, weil ich ja seit dem Jahr 2000 mich hier in der sozialen Gemeinwesenarbeit irgendwie immer mit eingebracht habe. Das Sozialpädagogen, Sozialarbeiter sich da nun bemühen, bestimmte Knoten, die jeder so in sich hat, Hemmungen, die sich verhärtet haben, dass die auflösen, aufweichen, damit die Menschen sich öffnen und sich gegenseitig sich überhaupt erstmal anvertrauen, was ihnen im Leben so wiederfahren ist, was sie toll gemacht haben, was sie bedrückte und so weiter. Dazu brauchte man natürlich bestimmte Methoden.

Der Teilnehmer spricht es aus: In der Bildungsarbeit biografische Ansätze zu verwenden, ist nicht ganz neu. In der historischen Bildungsarbeit, in der Holocaust Education, aber auch in der Vermittlung von Fremdsprachen werden sowohl Biografien als Lernmaterial eingesetzt als auch die individuellen Erfahrungen der Lernenden einbezogen. Es ist bekannt, dass persönliche Betroffenheit, das „Gemeint-Sein“ Lernen erleichtert.

Der Soziologe Norbert Herriger nennt als ein zentrales Anliegen ressourcenorientierter Arbeit:

„Räume aufzuschließen, in denen Menschen die für sie identitätsrelevanten Ereignisse der eigenen Lebensgeschichte auf der Zeitachse ordnend aufeinander beziehen können und in der sozialen Präsentation dieser Lebenserzählungen Selbstakzeptanz, Selbstwertschätzung und ein Gefühl von Sinnhaftigkeit und Lebensgelingen entwickeln. [...] Das biographische Erzählen öffnet Möglichkeitsräume, in denen der einzelne Sprache finden kann und in der reflexiven Aneignung der lebensgeschichtlichen Erfahrungen Werkzeuge für die Bearbeitung des Zurückliegenden und Orientierungen für das noch unbekanntes Zukünftige gewinnen kann.“<sup>5</sup>

In diesem Sinne nutzt das Projekt »Erzählt und Zugehört« ressourcenorientierte Biografiearbeit, um aus der Reflektion lebensgeschichtlich erworbener Stärken heraus die Zukunft zu gestalten. Ursprünglich entstammt dieser Ansatz der Sozialen Arbeit und hat das Ziel, Menschen zu stärken, um Krisen und krisenhafte Lebensphasen zu überstehen.

„Die KlientInnen werden – auch in Lebensstapen der Belastung und der Demoralisierung – in der Rolle von kompetenten Akteuren wahrgenommen, die über das Vermögen verfügen, ihren Lebensalltag in eigener Regie zu gestalten. Dieses Vertrauen in die Stärken der Menschen, in produktiver Weise die Belastungen

---

<sup>5</sup> Norbert Herriger: Ressourcenorientierte Biografiearbeit, S.11, in: <https://www.empowerment.de/empowerment.de/files/Materialien-4-Ressourcenorientierte-Biografiearbeit.pdf> [12.12.2019].

und Zumutungen der alltäglichen Lebenswirklichkeit zu verarbeiten, ist Leitmotiv einer jeden Empowerment-Praxis. Im Herzen der Empowerment-Arbeit steht somit der Blick auf die (personalen und sozialen) Ressourcen der Lebensbewältigung unserer KlientInnen.“<sup>6</sup>

### Ressourcenorientierung

Doch was ist mit „Ressourcen“ überhaupt gemeint? Herriger unterscheidet drei verschiedene Kategorien: persönlichkeitsgebundene, relationale (= Beziehungs-) und umweltgebundene Ressourcen. Es handelt sich dabei um Eigenschaften, die Personen

- zur Bewältigung altersspezifischer Entwicklungsaufgaben,
- zur gelingenden Bearbeitung von kritischen Lebenslagen und belastenden Alltagsanforderungen sowie
- zur biografischen Verarbeitung der negativen Folgen früherer Belastungen und traumatischer Erlebnisse.<sup>7</sup>

nutzen können.

Zu den persönlichkeitsgebundenen Ressourcen zählt Herriger beispielsweise Überzeugungen und Selbstwahrnehmungen, ein starkes Selbstwertgefühl, die Fähigkeit zur Selbstfürsorge und die Bereitschaft, sich auf Neues einzulassen und zu lernen. Aber auch die „positive Konstruktion von Erinnerungen“ spielt eine Rolle, ein Aspekt, an dem die Biografiearbeit ansetzen kann, denn Konstruktionen sind veränderbar.

Relationale Ressourcen sind Eigenschaften, die Beziehungsfähigkeit ermöglichen, zum Beispiel die Bereitschaft, Hilfe und Unterstützung einzufordern und in Krisen mit anderen darüber zu sprechen. Auch dies sind Ressourcen, die über Biografiearbeit gestärkt werden können.

Unter sozialen Ressourcen versteht Herriger schließlich die ganz konkreten Formen der Unterstützung, die Personen aus ihrem privaten Umfeld erfahren. Das kann emotionale Unterstützung in Form von Trost und Wertschätzung sein, aber auch materielle Hilfen. Biografiearbeit wirkt hier im Sinne der verstärkten Kommunikation und stärkt über die Herstellung eines Netzwerkes. Sie kann das „Gefühl des sozialen Eingebundenseins“ unterstützen oder wieder herstellen.<sup>8</sup> Das Neuartige unseres Projektes ist weniger der Einsatz ressourcenorientierter Methoden, sondern der Kontext, auf den wir den Ansatz übertragen haben. Denn meist wird er in therapeutischen Zusammenhängen oder in der Sozialen Arbeit angewendet, die Zielgruppen sind häufig Pflege- oder Adoptivkinder oder demenzkranke Menschen. In ganz anderer Weise und häufig ohne jede theoretische Einbettung wird auch im fremdsprachlichen Deutschunterricht biografisch gearbeitet. Anders als bei ressourcenorientierter Biografiearbeit dienen hier die Erfahrungen der Teilnehmenden als reines Sprachmaterial, während zentrale Voraussetzungen wie Freiwilligkeit und das Vorhandensein einer vertrauensvollen Atmosphäre nicht immer gegeben sind.

---

<sup>6</sup> Herriger, S. 6.

<sup>7</sup> Ebd.

<sup>8</sup> Vgl. Herriger, S. 8.

In der politischen bzw. politisch-historischen Bildungsarbeit spielt Biografiearbeit durchaus punktuell eine Rolle. So arbeiten zahlreiche Projekte der historisch-politischen Bildungsarbeit mit historischen Biografien und setzen auf Einfühlung und den Vergleich mit eigenen Erfahrungen (z. B. KiGA, Anne-Frank-Zentrum Berlin)<sup>9</sup>. Ziel ist es hier, den Schwerpunkt nicht mehr auf die rein rationale Wissensvermittlung zu legen, sondern Lernende auch emotional einzubeziehen. Gerade in der Auseinandersetzung mit Themenfeldern wie Rassismus, Antisemitismus und anderen Diskriminierungsformen, aber auch der jüngeren Vergangenheit wie dem Untergang der DDR, bietet biografisches Arbeiten die Möglichkeit, die intrinsische Motivation von Lernenden gezielter zu nutzen. Denn die Frage nach dem eigenen Bezug zum jeweiligen Themenfeld bietet einen anderen, persönlicheren Zugang. Das gilt auch für unser Projekt.

Eine Grundlage des Projektes waren und sind dabei die Standards der politischen Bildungsarbeit, die für den deutschen Sprachraum im Beutelsbacher Konsens formuliert sind: Lernende dürfen nicht daran gehindert werden, sich ein eigenes Urteil zu bilden und sollen durch politische Bildner/innen nicht überwältigt werden (Überwältigungsverbot). Zudem muss das, was in Wissenschaft und Politik kontrovers diskutiert wird, auch so dargestellt werden (Kontroversitätsgebot). Die Lernenden sollen in die Lage versetzt werden, eine politische Situation und die eigene Interessenlage zu analysieren und auf die politische Lage im eigenen Interesse Einfluss zu nehmen (Teilnehmendenorientierung).

Wir verstehen das Projekt als eine Art Demokratielabor: Im Rahmen einer kleinen, geschützten Gruppe werden Vereinbarungen getroffen und eine Atmosphäre hergestellt, die es ermöglichen, eigene Erfahrungen und Einstellungen zu teilen und gemeinsam zu überlegen, wie sich Gemeinschaft schaffen lässt: Was wünschen wir uns für unser Zusammenleben? Wie kann ich und können wir dazu beitragen, dass sich alle angesprochen fühlen und einbringen können?

Der partizipative und ressourcenorientierte Ansatz des Projektes setzt eine bestimmte Haltung voraus, die sich mit den Grundregeln der humanistischen Psychologie beschreiben lässt: Anleitende sollten authentisch und zugewandt sein, den Teilnehmenden wertschätzend und möglichst wertfrei gegenüberstehen und eine „bedingungslose positive Beachtung des Gegenübers“<sup>10</sup> anstreben, was je nach Person mitunter herausfordernd sein kann.

Im Projekt verfolgten wir (analog zur Arbeit des Mobilien Beratungsteams Berlin) einen systemischen Ansatz, der nicht direktiv ist, sondern die Verantwortung bei den Teilnehmenden lässt. Das bedeutet, dass wir als Gruppenbegleiterinnen in erster Linie Impulse setzen und der Gruppe (als System) überlassen, was es mit diesen Impulsen macht.

Durch diese Vorgehensweise kann jedoch auch ein Spannungsfeld entstehen, in dem verschiedene Ziele miteinander kollidieren können: Auf der einen Seite sollen Räume zur Verhandlung, zum Erproben demokratischer Kompetenzen und zur Auseinandersetzung mit teils divergierenden Einstellungen hergestellt werden. Auf der anderen Seite sollen aber auch marginalisierte Menschen gestärkt und im Umgang mit demokratiefeindlichen Tendenzen unterstützt werden, was wir unter 3.2. ausführlicher thematisieren.

---

<sup>9</sup> Beispielhafte Publikationen zur Arbeit mit Biografien finden Sie unter: <http://www.kiga-berlin.org/> und <https://www.annefrank.de>

<sup>10</sup> Rogers, Carl R. (1994): Die nicht-direktive Beratung, Frankfurt: FISCHER Taschenbuch Verlag.

### 3. Die Gruppe als Resonanzraum

„Demokratie gelingt nur dann, wenn sie im Modus des Hörens und Antwortens praktiziert wird: Ich höre eine differente Stimme, jemanden, der anders denkt und anderes sagt und ich antworte darauf mit meiner eigenen Stimme. Ich gebe die nicht einfach auf und laufe über, sondern ich setze meine Stimme mit den anderen Stimmen in eine Beziehung und dabei verwandeln wir uns in ein Gemeinsames hin.“<sup>11</sup>

Eine wichtige Erkenntnis für uns ist: Alle eingesetzten Methoden sind lediglich Mittel, um miteinander in den Austausch zu kommen, die zentrale Methode jedoch ist die Gruppe selbst. Das mag zunächst banal erscheinen, ist aber eine komplexe Aufgabe und Herausforderung. Es ist keine neue Erkenntnis, dass Methoden in der politischen Bildung eher Mittel zum Zweck sind, um bestimmte Lernziele zu erreichen. Allerdings haben wir an uns als Gruppenbegleiterinnen beobachtet, dass die Konzentration auf den Einsatz bestimmter Methoden sehr schnell ins Zentrum der Aufmerksamkeit rücken kann. Letztendlich sind sie aber nicht das Entscheidende – besonders bei der Begleitung von Gruppen über einen längeren Zeitraum. Die eingesetzten Methoden dienen eher als Geländer, um einzelne Treffen zu moderieren und zu strukturieren und helfen zu verhindern, dass Teilnehmende allzu weit abdriften bzw. ausschweifen – was angesichts der Fülle und Dichte einer Lebensgeschichte schnell passieren kann.

„Im Gegensatz zu traditionellen Entfremdungstheorien, welche die menschliche Natur, die wahren Bedürfnisse, Authentizität oder Autonomie zum Maßstab nicht entfremdeter Verhältnisse machen, setzt die Resonanztheorie daher Resonanz als Gegenkonzept zur Entfremdung: Ein Selbst-, Ding- oder Sozialverhältnis kann dann als nicht entfremdet gelten, wenn es die Ausbildung von Resonanzachsen ermöglicht. Diese Neubestimmung erlaubt es, sowohl die jeweilige Welt als auch die Subjekte und die jeweiligen Beziehungen zwischen ihnen als kulturell und historisch veränderbar zu denken.“<sup>12</sup>

Daher richteten wir im Laufe des Projektes unser Augenmerk immer mehr auf die Gruppe an sich und die Dynamiken, die sich innerhalb der Gruppe ergaben. Diese sind es, die das Potential unseres Projektansatzes ausmachen.

Das Konzept der sogenannten Resonanz<sup>13</sup> des Soziologen und Politikwissenschaftlers Hartmut Rosa erwies sich dabei als bereichernde theoretische Grundlage: Zwischen den Teilnehmenden entstanden mit der Zeit vielfältige Resonanzbeziehungen. Das bedeutet, Gruppen können Räume werden, in denen Resonanzen entstehen können – gleichwohl aber nicht müssen. Diese Resonanzen sind es, die Fähigkeiten für dialogische und demokratische Aushandlungsprozesse

---

<sup>11</sup> Heinrich-Böll-Stiftung (2017): Auf der Höhe – Diagnosen zur Zeit, Resonanz – Eine Soziologie des guten Lebens, in: <https://www.youtube.com/watch?v=S-bHnM3Uwuk> [28.11.2019].

<sup>12</sup> Rosa, Hartmut (2018a): Resonanz ereignet sich, wo Menschen von etwas erreicht, berührt, bewegt werden – und darauf Antwort erhalten. Nichts einfacher als das? Versuch über die Resonanz, in: <https://www.resonanz.wien/blog/hartmut-rosa-ueber-resonanz/> [28.11.2019].

<sup>13</sup> Rosa, Hartmut (2018b): Resonanz. Eine Soziologie der Weltbeziehung, Berlin: Suhrkamp Verlag.

fördern und stärken und über die individuelle Ebene hinaus in Sozialräume und die Gesellschaft hineinwirken können.

Einen eigenen Standpunkt und eine eigene Stimme zu entwickeln und dabei Widersprüche sowie andere Stimmen zu akzeptieren, erfordert Geduld und Übung. Das Projekt schaffte Zeit und Raum, diese Fähigkeiten zu fördern und begreift sich damit als ein Ansatz der Demokratieförderung.

### 3.1. Bedingungen für Resonanz

Auch wenn eine Resonanz Erfahrung emotionale Zustände hervorrufen kann, handelt es sich bei dem Phänomen nicht nur um einen solchen Zustand. Der Begriff beschreibt vielmehr einen spezifischen Modus, um mit der Welt und anderen Menschen in Beziehung zu treten. Welche Faktoren und Bedingungen zeichnen Resonanz aus?

#### Berührung und Selbstwirksamkeit

„Resonanz ereignet sich dort, wo Menschen von etwas erreicht, berührt oder bewegt werden. Dies meint die Fähigkeit und Erfahrung eines Berührtwerdens durch ein anderes, ohne durch dieses andere dominiert oder fremdbestimmt zu werden. [...] Für eine Resonanzbeziehung genügt es jedoch nicht, von etwas berührt zu sein. Resonanz impliziert als zweites Element, dass darauf eine Antwort erfolgt. Der oder die Berührte antworten mit einer Emotion, was so viel bedeutet wie nach außen bewegen, antworten, entgegengehen. [...] Resonanz impliziert also als zweites Moment, dass das berührte Subjekt sich als selbstwirksam erfährt nicht im Sinne einer Kontrolle oder Dominanz über das Berührende, sondern im Sinne eines wechselseitigen Erreichens und Verbundenseins; im Sinne eines Antwortverhältnisses.“<sup>14</sup>

Um die Möglichkeit zu schaffen, von anderen und ihrer Geschichte berührt zu werden, bedarf es Vertrauen, sich einander öffnen zu können, und damit Zeit. Es war uns daher wichtig, dass wir die Themen der einzelnen Treffen methodisch so aufbauen, dass dieses Vertrauen langsam entstehen kann. Konkret heißt das, dass wir Methoden hauptsächlich einsetzten, um die eigene Lebensgeschichte einerseits zu strukturieren und anderen erzählbar zu machen und andererseits die Fähigkeit des aktiven Zuhörens zu fördern. Diese beiden Elemente des Projektes waren es auch, die für eine Teilnehmerin besonders reizvoll waren:

Erzählt und zugehört, das war auch das, was mich gereizt hat, mich da zu melden. Und nicht jetzt, da sitzt jemand und hört mir zu und ich erzähle irgendwas und ich werde befragt, sondern ich höre auch anderen zu. Jeder erzählt etwas. Das fand ich daran so spannend. Der Verlauf wurde immer intensiver. Wir haben uns bestimmt besser kennengelernt als manch einer sich in vielen Jahren kennenlernt oder Dinge voneinander erfahren, die man sonst vielleicht auch nicht erzählen würde.

---

<sup>14</sup> Rosa (2018a).

Eine Methode, die sowohl das Erzählen als auch das Zuhören fördert, heißt „Film des Lebens“: Die Teilnehmenden zeichnen auf einem großen Bogen Papier die prägendsten Stationen ihrer Lebensgeschichte als Storyboard. Anschließend tauschen sie sich in Zweiergruppen darüber aus. Danach stellt jede/r den Film des Lebens der anderen Person vor der Gruppe vor. Die Methode fördert zum einen die Reflexion über das eigene Leben und die Fähigkeit, es zu strukturieren und einen roten Faden zu finden. Sie bietet die Möglichkeit, sich einem anderen Menschen zu öffnen:

Das ist das Erste, was mir eben aufgefallen ist, was ich anfangs, da ich überhaupt keine Grafik zeichnen und kein Talent habe, so Schwierigkeiten habe, dass wir sofort mit Malstiften, großem Papier und vor allen Dingen mit Drehbüchern konfrontiert wurden, die da so lauteten: „Beschreibe den Film deines Lebens!“ Mein Leben ja, das wäre aus meiner Sicht ein Mehrteiler für eine ganze Serie geworden, aber das ist nicht so natürlich, dass jeder Mensch sich irgendwie wichtig nimmt. [...] Das waren gerade in unserem Kreis ja fünf Leute, die wirklich jetzt Hemmungen hatten, die auch nicht wussten, wo soll das überhaupt hin. Soll man ausgefragt werden? Will jemand hier ein Buch schreiben oder sowas? Die erst später dann merkten, dass es um sie selber geht. Also es geht darum, dass jeder für sich seinen Wert begreift, dass er sich nicht so als graues Mäuschen fühlen muss.

Auf der anderen Seite erfordert die Übung, dass das Gegenüber genau zuhört und nachfragt, ohne die Erfahrungen des anderen zu bewerten oder zu relativieren – also das sog. „Aktive Zuhören“, wie in folgenden Zitaten deutlich wird:

Es war überhaupt alles wertfrei, total. Das ist mir auch aufgefallen, deswegen auch dieser harmonische und höfliche Umgang. Eine Gruppendynamik ist aber auch durch diesen Respekt entstanden. Ich habe Respekt vor dem, was derjenige mir gegenüber sagt und auch vor dem anderen, der neben mir sitzt. Ich muss ja nicht immer einer Meinung sein, aber wir haben uns doch total so, wie wir sind, akzeptiert. Das macht auch Gruppendynamik aus. Es hat ja niemand gesagt: „Ach, das interessiert mich alles nichts, was ihr hier alle macht. Ich habe mir ja ganz was anderes vorgestellt.“  
Ich glaube, wir haben alle so einen Strang verfolgt.

Wir sind paarweise in andere Räume gegangen und haben uns biografische Elemente des Partners erzählen lassen. Und mussten die dann wiedergeben. Das ist hochinteressant gewesen, was bleibt hängen. Ist das, was derjenige wiedergibt, auch das, was du als wesentlich empfunden hast? Das war eine spannende Geschichte.

Wir haben das nicht bewertet, aber ich glaube, die anderen haben das alle genossen, genau zu beurteilen. Das war schon schön.

Geteilte Erfahrungen, wie z. B. eine Destabilisierung und Orientierungslosigkeit nach dem Fall der Mauer, konnten dabei verbindend wirken. Dies bedurfte einer wertschätzenden und achtsamen Atmosphäre, damit sich die Teilnehmenden einander anvertrauen und sich von ihrem Gegenüber berühren lassen konnten:

Verlaufen ist es positiv für mich, weil ich erstaunt war, wie intensiv das wurde, wie persönlich das wurde. [...] Doch wieder festzustellen, wie ähnlich es uns ging. Wie wir mit, naja nicht Entsetzen, das ist falsch, aber mit, wie sagt man dazu, wenn man handlungsunfähig ist... Wie wir vor diesem Punkt gestanden haben, als die Wende kam, weil das ja doch sehr plötzlich ging und so schnell alle Gesetze über den Haufen geworfen wurden, alle Richtlinien, alle Lebensziele oder was man so hatte. Wie es uns da doch ähnlich ging, welche Ängste wir hatten. Das war sehr berührend, wie auch alle damit umgegangen sind. Wie jeder doch sein Schicksal gemeistert hat, trotzdem er ja Verantwortung auch für andere hatte, vor allen Dingen in den meisten Fällen ja für die Kinder oder so. Das hat mich sehr bewegt, dass das dann auch offen gesagt wurde. Auch das man sozusagen das Gefühl hatte, man scheitert. Dass man darüber auch reden konnte. Dass man nicht versagt hat und nicht gescheitert ist, sondern den Umständen entsprechend wurde man mit Situationen konfrontiert und hat sie irgendwie gepackt, ohne dass jemand vorher daran die Schuld daran hatte. Das von anderen zu hören und auf welche Art und Weise... Es waren ja auch sehr emotionale Momente dabei. Das war zum Beispiel für mich sehr bewegend.

Die Teilnehmerin spricht in diesem Zitat eines der zentralen Ziele des Projektes an: sich darüber bewusst zu werden, was und wer bei Herausforderungen, Hürden und Krisen im Leben geholfen hat, weiterzumachen. Diesen ressourcenorientierten Blick auf die eigene Biografie einzunehmen, ist gerade bei Angehörigen gesellschaftlich marginalisierter Gruppen keine Selbstverständlichkeit.<sup>15</sup> Der öffentliche Diskurs fördert bei diesen Gruppen eher die Orientierung an Defiziten, also in unserem Fall an dem, was „die Ostdeutschen“ nicht geschafft haben und damit die Fixierung auf ein vermeintliches „Scheitern“. Insofern war und ist es ein wichtiges Anliegen des Projektes, dass sich die Teilnehmenden im Projektverlauf zunehmend auf die Stärken und Fähigkeiten konzentrieren, die aus ihrer Lebensgeschichte erwachsen, um damit das Gefühl der Selbstwirksamkeit zu stärken. Dabei ist die Interaktion innerhalb der Gruppe ein wichtiger Faktor. Außerdem lenkten wir den Blick bei der Auswertung der Übungen durch Fragen immer wieder darauf, was in der Vergangenheit als stärkend und unterstützend empfunden wurde. Am Ende jedes Treffens stellten wir passende Reflexionsfragen zum Thema, wie z. B. welche Menschen in der Kindheit und Jugend positive Vorbilder waren und was man an ihnen geschätzt hat.

---

<sup>15</sup> Ressourcenorientierte Biografiearbeit basiert auf dem Modell der Salutogenese von Aaron Antonovsky und der Resilienzforschung, deren Begründerin die US-amerikanische Psychologin Emmy Werner ist. Resilienz als seelische Widerstandskraft ist die Kompetenz, bei Krisen auf eigene Ressourcen zurückgreifen zu können, um sie zu meistern und an ihnen zu wachsen. Diese Fähigkeit kann auch noch im Erwachsenenalter gefördert werden, vgl. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (2012): Resilienz und psychologische Schutzfaktoren im Erwachsenenalter (Band 43), in: [https://www.bzga.de/botmed\\_60643000.html](https://www.bzga.de/botmed_60643000.html) [16.01.2018].

## Transformation

„Wer in Resonanz mit einem anderen gerät, bleibt dabei nicht der- oder dieselbe. Die Verwandlung muss dabei nicht immer existenziell und fundamental sein, obwohl sie es sein kann, was dazu führt, dass Menschen oft sagen: „Nachdem ich diesem Buch, diesem Menschen, dieser Musik begegnet war, hat sich mein Leben verändert.“ Auch die kleinen, alltäglichen Resonanzerfahrungen verändern uns in ihrem Wechselspiel von Berührung und Selbstwirksamkeit. Just in diesem transformativen Moment liegt die Erfahrung von Lebendigkeit; es ist ein notwendiges Merkmal einer jeden Resonanzerfahrung [...] im Sinne einer Selbst-Transformation in ein sich eröffnendes Gemeinsames hin.“<sup>16</sup>

Das, was Rosa als „Transformation“ bezeichnet, wurde im Projektverlauf und darüber hinaus auf vielfältige Art und Weise deutlich. Die persönlich festgestellten Veränderungen betrafen bei fast allen Teilnehmenden die individuelle Ebene, was eine veränderte Sichtweise auf sich selbst bzw. neu entdeckte Eigenschaften und Verhaltensweisen sein konnten:

Das [Versteckspielen] macht was mit einem. Das ist so angenehm, eben mal rauszulassen.

Das Projekt ist jetzt abgeschlossen und ich merke noch heute, wie gut es mir getan hat.

Sagen wir mal so, den größten Teil der Änderung habe ich an mir selber festgestellt. Und ich sehe teilweise ein bisschen [...] differenzierter das Leben. Vorher war jenseits der Mauer... Da habe ich jetzt doch noch ein bisschen zusätzlich [was gelernt]. Hatte ich auch gut hinterfragt gehabt und ich habe auch gute Antworten darauf gekriegt. Und in dem Moment macht man ja seinen eigenen Reim noch dazu. Das hat also in allem mich ein bisschen geprägt dieses alles. Also für mich war diese Runde ein voller Erfolg.

Ja, denn eigentlich bin ich in der Beziehung sehr verschlossen. Ich höre zwar zu, aber ich lasse keinen groß an mich ran. Das ist ja jetzt doch etwas offener gewesen und das hat mir für mich selber auch viel gegeben. [...] Sagen wir mal, vor ein paar Wochen hätte ich jetzt nicht mit dir hier sitzen und so einfach frei von der Leber reden können.

Bin glaube ich noch selbstbewusster geworden, dass dann auch mitzuteilen, dass ich beides erlebt habe, weil es glaube ich vielen in meinem Alter vor allen nicht klar ist, dass es was komplett anderes ist, die Sozialisation, die wir hatten. [...]

Ich gehe offensiver mit meiner Herkunft und mit meiner Sozialisation um.

Doch, das hat schon etwas mit mir gemacht. [...] Erzähle mehr von früher als vielleicht von den vergangenen Jahren, sondern wirklich von der früheren Vergangenheit, die vor der Wende war oder so.

---

<sup>16</sup> Rosa (2018a).

Die Erfahrung war, dass, wenn man etwas mitzuteilen hat, man das dosieren muss. Ich kann nicht alles auf einmal, was in einem Thema und mir drin ist, ausspucken, das geht nicht. Man ist überfordert. Jeder will es irgendwie mit seinen eigenen Erfahrungen vergleichen oder will selber etwas dazu sagen. Das ist ja auch mein Fehler, dass ich mich von bestimmten Stichpunkten immer gleich angesprochen fühle und sofort ein Ding dazu draufgeben kann oder wenigstens ein bisschen Lächeln oder Lachen herausholen kann. [...]

Gebremst zu werden war nicht die neue Erfahrung. Die neue Erfahrung war, dass ich das mal eingesehen habe. [...] Also ich bin da ein bisschen selbstkritischer geworden, aber eigentlich auch fröhlicher, weil ich in dieser Runde eben festgestellt habe, dass die Kritik nicht gleich so einen total ablehnenden Charakter hatte, sondern es war immer gütig gemeint. Es trug auch immer parallel dazu bei, dass man auch Sympathie empfand, die einem entgegengebracht wurde.

Ich habe dann gemerkt, dass man nicht für die Leute außen, sondern auch für sein Inneres wohltuende Sachen machen kann, an denen man alleine das Gefühl hatte, ich kann es nicht aussprechen. Du kannst auch deine Meinung vertreten, ohne gleich lernen zu müssen, ist es richtig oder falsch, sondern einfach zu messen, was sagen die anderen dazu.

Von meinem Alltag ist das insofern gewesen, das war wie, wenn man jetzt hier Farbe anstreicht, ne. Da hast du einen Eimer mit der Farbe, ist noch ziemlich fest, dann nimmst du die Bohrmaschine rein und dann rührst du um und dann wird die schön flüssig und so. So ist das mit meiner Gehirnknete ein bisschen, dass sich so viele Zellen in Bewegung gesetzt haben.

Die Veränderung betrafen außerdem den interpersonalen Bereich, also den Blick auf und das Verständnis für Andere:

[S]o viele unterschiedliche Typen, denen man wahrscheinlich auch im wirklichen Leben begegnet wäre, aber man hätte ja nie die Möglichkeit gehabt, sich so mit ihnen auseinanderzusetzen. Dass ich mit diesen total verschiedenen Charakteren, dass wir so doch auf einer Ebene alle waren. Dass das unwichtig war: Was machst du jetzt, wo kommst du her, wie geht es dir jetzt gerade, was hast du gerade für einen Job oder sonst irgendwie. Sondern dass wir uns nur auf der rein menschlichen Ebene so nah gekommen sind und vieles andere total im Hintergrund war. Das hat mich schon überrascht, dass das geht.

Aber das ist ja auch wieder der Moderation zu verdanken.

Alleine hätten wir das ja nicht hingekriegt.

Ich habe eine andere Sehweise gekriegt auf bestimmte Dinge. Denn wie gesagt, T. hat ja in der Beziehung viel erzählt, weil er ja damals beim Rundfunk und das alles war. Das hat mir schon wieder bestimmte Seiten geöffnet, was für mich neu war.

Auch ein Effekt des Projektes war, dass man sich selbst und andere besser versteht und sagt: „Ich nehm’ dich so, wie du bist, weil das hängt auch mit deiner Vergangenheit zusammen. Du bist geprägt, weil du das erlebt hast. Und da ich das vorher nicht wusste, dachte ich, sind deine Ansichten und Meinungen komisch.“ Oder auch für mich selbst: Ich kann mich mehr akzeptieren, weiß, warum ich so bin, wie ich bin. [...] Ich kann mich und andere besser akzeptieren, tolerieren. Mein Toleranzverständnis ist viel größer. Ich habe keine Vorverurteilung mehr, wenn jemand komisch ist oder in meinen Augen komisch ist. [...] Das ist durch das Projekt hochgekommen und geprägt. [...] Verständnis für mich selbst und andere.

Vor allem die Teilnehmerinnen berichteten über neue gesetzte Aufgaben und Ziele bzw. in welcher Hinsicht sie das Projekt angeregt hat, aktiv zu werden:

Neue Ideen insofern, ich habe vor, ein Buch zu schreiben und ich könnte mir vorstellen, dass ich das Buch jetzt unter anderen, naja, wie soll ich sagen, nicht Kapitel oder Stichworten, dass ich es vielleicht anders aufbaue oder so. Dass ich dadurch auch so eine Art Projektmanagement gelernt habe. [...] Ich glaube auch, dass ich gelassener geworden bin. Dass ich dann eben denke: „Ich muss hier irgendwie nichts mehr beweisen.“ Das wusste ich zwar vorher auch schon, aber das hat mich jetzt nochmal bestärkt, weil ich meine, wir haben wirklich ganz viel geleistet. [...] Das im Nachgang nochmal Revue passieren zu lassen sagt mir eigentlich, dass mir ganz viele nichts vormachen können, weil ich weiß, in Krisensituation schaffe ich das. Das wurde durch dieses Projekt nochmal bestätigt.

[!] Ich war eigentlich nie so redegewandt und schon gar nicht schreibmäßig. Ich war schreibmäßig, Rechtschreibung, Grammatik in der Schule. Hatte da immer so meine Probleme und Schreiben war immer ein Graus, aber durch euch... Ihr habt mich da so angereizt und angeregt. Und auch, wie gesagt, der Gutsgarten, dass ich hier Aufgaben oder Gedanken entfaltet habe, die ich dann auch gleich auf das Blatt brachte und es mir Spaß machte. Entweder ist das, weil sich jetzt meine Gehirnhälfte vielleicht verändert hat (lacht) und eine andere Gehirnhälfte sich jetzt geöffnet hat und sagt: „Los, jetzt machst du in die Richtung.“ Aber ich würde sagen, ihr habt mir dadurch unheimlich geholfen, aktiv zu bleiben und ihr habt mir wirklich, das was ich mir gedanklich schon immer gesagt habe, das Leben oder nicht zu Hause hocken, sondern eine Aufgabe suchen, eine Aufgabe finden. Und das, was einem Spaß macht und das hatte unheimlich Spaß gemacht mit euch.

Die jüngste Teilnehmerin nahm aus dem Projekt besonders das persönlich vermittelte Wissen über und die Erfahrungen in der DDR mit:

Ja, vor allem, dass ich auch einfach viel erfahren habe, was man einfach vorher nicht so erfahren hat. Das finde ich in dem relativ kurzen Zeitraum und vor allem aus so einer persönlichen Sicht... Das ist einfach nochmal was anderes, ob jemand einem so was erzählt, als wenn man ein Geschichtsbuch durchliest oder so was. Das ist halt mega trocken und so prägt sich das ein oder andere auch eher ein, kann ich mir auch vorstellen. Das geht einem vielleicht auch ein bisschen näher [...].

## Unverfügbarkeit und Ergebnisoffenheit

„Zum einen lässt sich Resonanz nicht erzwingen (und ebenso wenig absolut ausschließen), weshalb sie in ihrem Auftreten, ihrer Intensität und ihrer Dauer nicht vorhersagbar und kontrollierbar ist. Gerade da, wo die Erwartungen an das Auftreten von Resonanz hoch sind, steigt die Enttäuschungswahrscheinlichkeit. Resonanz lässt sich nicht instrumentell herstellen, und so, wie der angestrenzte Versuch einzuschlafen den Schlaf eher verhindert als begünstigt, scheinen Anstrengung und Erwartung die Etablierung einer Resonanzbeziehung tendenziell zu erschweren. Zum anderen aber lässt sich niemals vorhersagen, was das Ergebnis eines Resonanzprozesses und der damit verbundenen Verwandlung sein wird. Eine Resonanzbeziehung ist grundsätzlich ergebnisoffen. Resonanzfähigkeit erfordert daher die Bereitschaft, sich auf Prozesse einzulassen, bei denen wir weder wissen, wie lange sie dauern, noch was dabei herauskommt.“<sup>17</sup>

Dass Resonanz nicht zwangsläufig eintreten muss bzw. dass es Umstände im Leben gibt, die Offenheit für derartige Erfahrungen verhindern, zeigte sich in unserem Projekt u. a. darin, dass Teilnehmende die Gruppe vorzeitig verlassen haben. Eine Teilnehmerin konnte aus gesundheitlichen Gründen nicht weiter teilnehmen, in anderen Fällen weckte die Projektbeschreibung Erwartungen, die wir nicht vollumfänglich erfüllen konnten, wie z. B. dass das Erzählen der eigenen Lebensgeschichte im Vordergrund steht und am Ende aufgeschrieben wird oder dass eine gesellschaftspolitische Analyse der DDR erfolgt und die Gruppe über unterschiedliche Meinungen debattiert.

Entscheidend für die Teilnahme war in den meisten Fällen, wie konkret eigene Erwartungen im Vorfeld waren und ob damit die „Enttäuschungswahrscheinlichkeit“ stieg. Im Umkehrschluss stieg die Wahrscheinlichkeit der Teilnahme bis zum Projektende mit der individuellen Offenheit und Bereitschaft, sich auf ein Projekt einzulassen, das zwar eine grobe Zielrichtung hat, aber keinen vorgeschriebenen Weg, um dahin zu kommen:

Nein, ich hatte tatsächlich nicht so große Erwartungen, was ja vielleicht auch nicht so verkehrt ist, wenn man gar nicht so richtig weiß, worum es geht. Nein, habe ich tatsächlich nicht gehabt. Also, klar, es gab ja so eine grobe Projektbeschreibung, worum es grob geht, aber... Es ist ja vielleicht auch gar nicht so verkehrt, weil es dann ja eigentlich nur besser werden kann.

Der partizipative Ansatz des Projektes setzt gewisse Fähigkeiten voraus, wozu das Zurückstellen der eigenen Agenda und die Bereitschaft, sich aktiv miteinzubringen, zählen. Es handelt sich um einen Weg, der erst entsteht, wenn man ihn selbst geht und mitgestaltet.

Dieser letzte Punkt ist essentiell, nicht nur für Teilnehmende, sondern auch für Durchführende partizipativer Projekte. Das betrifft einerseits die eigene Haltung als Gruppenbegleiter/in: Es ist wichtig, sich über seine eigenen Vorstellungen und Erfolgserwartungen klar zu sein und von ihnen immer wieder abzulassen. Das betrifft Fragen wie: Welche und wie viele Menschen sollen

---

<sup>17</sup> Rosa (2018a).

da sein? Was genau soll passieren? Welche Effekte soll das Projekt am Ende haben? Auch wenn es sich dabei oftmals nicht um bewusste Prozesse handelt, gehört es zur professionellen Haltung, sich eigener Erwartungen und Hoffnungen bewusst zu werden, sie zu reflektieren und ihnen ggf. aktiv entgegen zu steuern. Schließlich geht es besonders in partizipativ angelegten Projekten nicht darum, die eigenen Vorstellungen zu verwirklichen, sondern darum, einen Raum zu schaffen, in dem sich die Teilnehmenden entfalten und den Raum mitgestalten können. Ob und was am Ende dabei passiert oder entsteht, liegt kaum in der Kontrolle der Durchführenden. Die Erfolgswahrscheinlichkeit ist maßgeblich von der Fähigkeit abhängig, die Kontrolle abzugeben und der Gruppe ihren Lauf zu lassen.

## 3.2. Erhöhung der Wahrscheinlichkeit für Resonanzerfahrungen

Auch wenn Resonanzerfahrungen nicht erzwungen werden können, gibt es doch einige Stellschrauben, um die Wahrscheinlichkeit ihres Auftretens zu erhöhen:

### 1. Transparenz

Sowohl das Material zur Bewerbung als auch Informationstreffen zur Vorstellung des Projektes sollten darauf abzielen, die Ziele und die Vorgehensweise des Projektes transparent zu machen. Das bedeutet ggf. klar zu benennen, dass es sich um ein partizipatives Projekt handelt und daher noch nicht alles feststeht, da Außerdem sollte klar werden, was im Rahmen des Projektes nicht möglich ist, um keine falsche Erwartungen und Hoffnungen zu wecken.

### 2. Freiwilligkeit

Es ist wichtig, sich bewusst zu machen, dass der Zugang zu biografischen Projekten sehr hochschwellig sein kann. Es bedarf Mut, die eigene Lebensgeschichte mit fremden Menschen teilen zu wollen. Freiwilligkeit ist daher eine unabdingbare Voraussetzung. Auch wenn dies der Gruppenbegleitung klar ist, ist es das für die potenziellen Teilnehmenden wahrscheinlich nicht. Daher sollte die Möglichkeit des Ausstieges zu jedem Zeitpunkt des Projektes klar artikuliert werden.

Falls ein Teilnehmerin oder ein Teilnehmer im Laufe des Projektes aussteigt, kann es sehr interessant und erhellend sein, die Gründe dafür genauer zu erfragen. Die Antworten können dazu beitragen, das Projekt weiterzuentwickeln. Zugleich vermittelt das Nachfragen der aussteigenden Person Wertschätzung: Ihre Perspektive bleibt wichtig und wird ernst genommen.

### 3. Eigene Geschichte einbringen

Als Gruppenbegleiter/in ist es unserer Meinung und Erfahrung nach unabdingbar, sich und die eigene Geschichte aktiv einzubringen, besonders wenn es sich um längere Projekte handelt. Vor allem beim ersten Informationstreffen und am Anfang des Projektes kann es eine vertrauenserweckende Wirkung haben, mit eigenem Mut und Beispiel voran zu gehen.

#### 4. Neugierige Haltung einnehmen

Eine offene und interessierte Haltung einzunehmen und nachzufragen, ermutigt Teilnehmende dazu, Vertrauen zu fassen und sich zu öffnen. In diesem Zusammenhang ist es wichtig, eigene Bilder und ggf. Vorurteile in Frage zu stellen und offen dafür zu sein, dass man sich als Gruppenbegleitung gemeinsam mit der Gruppe verändern wird.

#### 5. Zeit

Ein Vertrauensverhältnis zu etablieren, braucht Zeit. Darauf sollte auch bei der thematischen Gestaltung der Treffen Rücksicht genommen werden. Förderlich ist es außerdem, die Gruppe in der Anfangsphase des Projektes (z. B. nach dem zweiten oder dritten Treffen) für neue Teilnehmende zu schließen.

#### 6. Raum

Die Räumlichkeiten sollten so gewählt werden, dass es angenehm ist, sich darin aufzuhalten und sich die Teilnehmenden sicher fühlen. Es sollte darauf geachtet werden, dass es nicht zu Störungen durch Lärm oder andere Menschen kommen kann.

#### 7. Material

Eine wertschätzende Haltung drückt sich auch in der Gestaltung der Projektmaterialien aus. Wir schenkten den Teilnehmenden am Anfang des Projektes beispielsweise ein selbst gestaltetes Gedankenbuch und achteten darauf, dass die Ablaufpläne und Übungsbeschreibungen visuell ansprechend gestaltet waren.

## 4. Herausforderungen und Grenzen biografischer Methoden

Das vorangegangene Kapitel hat deutlich gemacht, unter welchen Bedingungen sich die vielfältigen Potenziale der Arbeit mit biografischen Methoden entfalten können. Diese sind zusammenfassend:

- die gegenseitige Empathie, Offenheit und Verbundenheit zu fördern
- die Sprach- und Schreibfähigkeiten zu vertiefen
- eine wertschätzende Haltung zu erlangen
- selbstkritisches Denken zu unterstützen
- Selbstwertgefühl und Selbstbewusstsein zu stärken
- Toleranz und Vorurteilsbewusstsein zu entwickeln
- Perspektivwechsel zu ermöglichen
- berufliche und kreative Aktivitäten zu stimulieren
- intergenerationales Wissen zu vermitteln
- Verständnis für die Wechselwirkung individueller und gesellschaftlicher Ebene zu entwickeln
- ein Gefühl für Zugehörigkeit und Zusammengehörigkeit zu fördern

Neben diesen Potentialen birgt die Biografiearbeit einige Herausforderungen und hat Grenzen. Eine zentrale Schwierigkeit stellt die Abgrenzung zu psychotherapeutischer Arbeit dar. Eine therapieerfahrene Teilnehmerin drückte den Unterschied so aus:

Vielleicht sehe ich das auch so, weil ich selber schon einmal eine Therapie hatte, eine Einzeltherapie und auch eine Gruppentherapie. Da waren riesige Unterschiede, weil man von der Meinung der anderen ja sehr partizipiert. Dass man, wie gesagt, bestätigt wird, dass man sagt: „Ach, das hätte ich nicht besser sagen können als du. Genau den Gedanken hatte ich auch, aber ich hätte mich nicht ausdrücken können.“ Dass viele einem eigene Gedanken abgenommen haben beziehungsweise die selbst so erlebt haben oder dargestellt haben. Das ist der Unterschied, dieses Ergänzen. Alleine hätte ich wirklich ja nur von mir erzählt und so hat man aber auch den anderen auch befragt. Automatisch. Man hat dann ja auch gesagt: „Ach, du hast das so erlebt. Bei mir war das so.“ Man hat dann dadurch ja mehr hinterfragt als wenn man selber eine Frage gestellt bekommt, die abarbeitet und gar nicht noch eine andere Meinung dazu hört oder eine andere Antwort darauf, oder andere Wörter, die man dann nicht gefunden hätte. Das, glaube ich, macht auch diese Gruppendynamik aus, dass das ein Unterschied ist. Dass wir gegenseitig dann uns ergänzt haben und auch gestaunt haben, wie manche dann mit den Dingen umgehen und so. Die Erfahrung hätte ich ja sonst nicht gehabt.

Die Grenzen sind sicherlich nicht immer trennscharf, sondern eher fließend: Auf der einen Seite bedienen sich therapeutische Methoden biografischer Ansätze und Informationen, wobei diese vor allem durch einen Therapeuten oder eine Therapeutin interpretiert werden. Auf der anderen Seite kann ressourcenorientierte Biografiearbeit therapeutische Effekte haben, stellt jedoch keinen Therapieersatz dar. Im Rahmen der Biografiearbeit werden Menschen selbst ermutigt, ihre Lebensgeschichte zu interpretieren und die darin liegenden Ressourcen, Fähigkeiten und Entwicklungschancen zu erkennen und für die Gestaltung des zukünftigen Weges zu nutzen.<sup>18</sup> Darüber hinaus unterscheidet sich unser Ansatz von therapeutischen Settings durch der Einbettung individueller Lebensgeschichten in einen größeren zeitgeschichtlichen und gesellschaftspolitischen Zusammenhang.

Unserer Erfahrung nach entfalten sich die aufgeführten Potentiale der Methode, wie bereits erwähnt, erst im Laufe der Zeit und setzen ein Vertrauensverhältnis voraus. Der hohe Zeitbedarf kann den Einsatz biografischer Methoden in bestimmten Kontexten demnach einschränken, erschweren oder sogar unmöglich machen.

#### 4.1. Umgang mit emotional schwierigen Erlebnissen

Resonanzverfahren sind u. a. abhängig von der psychischen Grundverfassung von Menschen. Ist diese z. B. aufgrund emotional unverarbeiteter Erlebnisse bzw. Traumata dauerhaft oder temporär instabil, kann das die Empfänglichkeit und Offenheit für Resonanzverfahren einschränken. Daher war es besonders bei der Vorstellung des Projektes wichtig, dass sich Interessierte ein realistisches Bild von dem machen konnten, was auf sie zukommen könnte. Es war wichtig klarzustellen, dass es sich bei dem Projekt nicht um eine Therapie handelt, aber eine intensive Auseinandersetzung mit der eigenen Geschichte und Prägung stattfinden wird.

Die Ressourcenorientierung des Projektes lenkt den Blick auf eigene Stärken und Fähigkeiten. Dies bedeutet nicht – wie fälschlicherweise angenommen werden kann – dass man sich nur mit den positiven Aspekten der eigenen Geschichte befasst. Gerade in schwierigen und herausfordernden Lebenssituationen können Kräfte entdeckt werden, um Krisen zu überstehen oder sogar gestärkt aus ihnen hervorzugehen (sog. „Resilienz“). Biografische Übungen haben das Potenzial, Erinnerungen an schmerzhaftes Lebensumstände zu wecken, wie an folgendem Beispiel deutlich wurde: In dieser Situation war die mitfühlende und nicht urteilende Haltung der Gruppe die wichtigste Ressource, um die aufgekommene schmerzhaftes Erinnerung halten und auffangen zu können:

Es gab aber auch die eine Nachbarin, die eine Teilnehmerin, die in Tränen ausgebrochen ist, als sie auf einmal ihre Vergangenheit nochmal aus der Nähe betrachtete, die persönlichen Schicksale, die erlittenen. [...] Die hat sich zu weit geöffnet. [...] Es ist so, als wenn man vernarbte Wunden nochmal aufreißt. Trotzdem glaube ich, hat auch sie dort einen Gewinn gehabt, denn wenn sie das Wort nahm, dann war sie mit Enthusiasmus dabei.

<sup>18</sup> Vgl. Hölzle, Christina/ Jansen, Irma [Hrsg.] (2011): Ressourcenorientierte Biografiearbeit. Grundlagen Zielgruppen – Kreative Methoden, Wiesbaden: VS Verlag, S. 33.

Also es wäre schön, wenn fast alle Menschen so wären wie unsere Gruppe. So mitfühlend, aufnahmefähig, mitfühlend und auch ergriffen. Ja, die haben mich reden lassen und es kam nichts Negatives, obwohl eigentlich da eben auch massiv Negatives war. Das Stück in meinem Leben, das richtig böse war, aber auch unsere Mitstreiter es letztendlich nicht verurteilt haben. Und es war niedlich, dass sogar die [Teilnehmerin] gesagt hat: „Du hast es doch nicht anders gewusst. Das ist doch das Leben gewesen und so war doch die Entwicklung und du hast eben da diese Aufgaben gehabt.“ Und das fand ich so schön. [...] Und das war schön, weil, wie gesagt, das sind Dinge, die du dir in deinem Leben nicht verzeihst, die dir weiterhin Schmerzen bringen. Aber hier haben sie mir versucht, meine Schmerzen zu lindern.

Als Gruppenbegleiter/in sollte man generell bei der Anmoderation von Übungen darauf hinweisen, dass die Teilnehmenden in Ruhe entscheiden sollten, wie viel sie erzählen wollen. Bemerkt man beispielsweise, dass einem Teilnehmer oder einer Teilnehmerin das Weiterreden schwer fällt oder er/sie in Tränen ausbricht, kann es eine Möglichkeit sein, diese Option in Erinnerung zu rufen. Gruppenbegleiter/innen sollten auf derartige Situationen vorbereitet sein und sich überlegen, wie sie damit umgehen wollen. Zwar ist es nicht möglich, sich auf jede Situation im Vorfeld einzustellen, aber generelle Reaktionsmöglichkeiten parat zu haben, kann die Handlungsfähigkeit erhöhen. Dazu gehört zum Beispiel, der Person eine Redepause anzubieten oder sie nach draußen an die frische Luft zu begleiten und bei ihr zu bleiben, falls sie das wünscht. Diese Optionen stehen auch Gruppenbegleiter/innen selbst zur Verfügung, wenn sie durch Erzählungen an eigene emotionale Wunden erinnert werden. Dies setzt ein gutes Vertrauensverhältnis zwischen den Gruppenbegleiter/innen voraus.

Es bleibt immer eine Gratwanderung: Einerseits nicht zu vorsichtig vorzugehen und damit in der Komfortzone des Bekannten und Vertrauten zu bleiben und andererseits nicht zu schnell zu viel zu fordern und schmerzhaft und unangenehme Gefühle hervorzuholen – beide Extreme verhindern Lernen und Entwicklung. Den Mittelweg zwischen diesen lernpsychologischen Bereichen zu finden, stellt eine zentrale Herausforderung und Kunst dar.

## 4.2. Schutz vs. Auseinandersetzung

Begreift man demokratische Politik in diesem Sinne als eine vitale Resonanzsphäre der Moderne, so zielt sie gewiss nicht auf eine Aufhebung ihrer Vielfalt in einem identitären Einklang. Wie ich schon gezeigt habe, bedeutet Resonanz (schon etymologisch) gerade nicht Harmonie, nicht Einklang und nicht Konsonanz, sondern prozesshaftes Antworten, Bewegung und Berührung.<sup>19</sup>

In einer derartig zufällig entstandenen Gruppe von Menschen können sehr unterschiedliche Meinungen, Prägungen und Haltungen aufeinandertreffen. Die Zusammensetzung bestimmt Gruppendynamiken und wirkt sich auf den Charakter und die Art des Raumes aus, der zwischen den Teilnehmenden entsteht. Befinden sich z. B. Menschen sehr unterschiedlicher politischer

---

<sup>19</sup> Ebd., S. 369.

Ansichten in einer Gruppe, handelt es sich um einen anderen Raum, als wenn diese nicht so weit auseinanderliegen. Grundsätzlich ist Unterschiedlichkeit der Persönlichkeiten und Haltungen kein Hindernis für die Entstehung von Resonanz, im Gegenteil: Resonanz ist nicht gleichzusetzen mit Harmonie. Gerade der respektvolle Austausch über unterschiedliche Haltungen kann ihr Entstehen befördern:

[...] Irritierender und erschütternder Widerspruch [kann] Element einer Resonanzbeziehung [sein] und [darf] nicht mit verletzender oder feindlicher Repulsion verwechselt werden. Widerspruchsfähigkeit und -bereitschaft, nicht die blinde Übereinstimmung, sind geradezu eine Voraussetzung für Resonanzbeziehungen, erst sie ermöglichen es dem Subjekt, einen Widerhall in der Welt zu finden, der mehr ist als ein Echo.<sup>20</sup>

Allerdings kann eine zu große Unterschiedlichkeit die Funktion des Raumes ändern, je nachdem um welche politischen Haltungen es sich handelt. Zwischen den Zielen, der nachholenden Anerkennung der Lebensgeschichten einerseits und dem Schutz aller Teilnehmenden vor Abwertung und Verletzung andererseits, kann dann ein Spannungsfeld entstehen. Wenn beispielsweise Homosexuelle an der Gruppe teilnehmen und homophobe Äußerungen fallen, kann das Betroffene verletzen und dazu führen, dass sie sich nicht vollständig öffnen und einbringen wollen und können. Es gibt für solche Situationen unterschiedliche Reaktionsmöglichkeiten, die von direkter und offener Thematisierung in und mit der Gruppe bis hin zum Hinweis auf Rederegeln reichen können, die, wie bereits erwähnt, beim ersten Treffen gemeinsam mit der Gruppe vereinbart werden sollten.

Ein Resonanzraum kann allerdings nur entstehen, wenn ein offener Austausch möglich ist und damit Verletzungen begegnet werden kann, indem eine vertrauensvolle und wertschätzende Atmosphäre etabliert wird. Dies setzt eine Verständigung über gemeinsame Grundwerte voraus. Werden diese wiederholt von jemandem missachtet, muss die Gruppenbegleitung abwägen und entscheiden, ob diese Person weiterhin teilnehmen kann oder nicht. Auch wenn dies in unserer zweijährigen Arbeit nicht der Fall war, ist die Auseinandersetzung mit diesen Fragen eine wichtige Voraussetzung dafür, der Verantwortung nachzukommen, die Reproduktion von Abwertungserfahrungen zu minimieren. Je nach Vulnerabilität der Zielgruppe wäre es daher auch denkbar, die Gruppenzusammensetzung bereits im Vorfeld stärker zu steuern. Dies könnte z. B. durch Einzelinterviews passieren, in denen gezielt die persönliche Motivation zur Teilnahme, prägende biografische Erfahrungen und der Umgang mit ihnen erfragt werden kann.

---

20 Rosa (2018b), S. 327.

## 5. Ausblick

„Interessanterweise liefert die zeitgenössische Glücksforschung recht belastbare empirische Hinweise darauf, dass die Lebenszufriedenheit der Menschen in der Tat unmittelbar mit ihren Möglichkeiten zur demokratischen Mitsprache und politischen Teilhabe korreliert. Dabei kommt es eben nicht so sehr auf den Output, also auf die individuelle Zufriedenheit mit den Ergebnissen politischen Handelns, an als vielmehr auf den Input, das heißt den inkludierenden Prozess des politischen Geschehens.“<sup>21</sup>

Vielleicht sind Sie am Ende der Publikation angekommen und fragen sich: Und wie haben die das alles nun ganz konkret gemacht? Wie bereits am Anfang erwähnt, haben wir uns ganz bewusst dagegen entschieden, eine Handreichung zu erstellen, in der wir unsere verwendeten Methoden aufführen. Denn wir sind davon überzeugt, dass diese Methoden für den Fall, dass Sie ein eigenes biografisches Projekt durchführen wollen, nicht hilfreich und nicht das Entscheidende sind.

Entscheidend ist vielmehr die Haltung, mit der Sie Methoden anwenden und die Fragen, die Sie sich stellen, um zu dieser Haltung zu kommen. Im Sinne des obigen Zitates: Es kommt eben nicht so sehr auf den Output, auf die eingesetzten Methoden und das „Wie genau?“ an, sondern viel mehr auf den Prozess, den Weg an sich, den man miteinander geht. Dieser Weg ist abhängig von den beteiligten Menschen, von dem Rahmen, in dem sie sich befinden, von den gesetzten Zielen, von den zur Verfügung stehenden Ressourcen wie Zeit und Geld. Daher war es uns in dieser Publikation ein Anliegen, Ihnen weniger unsere Antworten und Vorgehensweise zu präsentieren, sondern vielmehr zu zeigen, wie wir unseren Weg gefunden haben und welche Stolpersteine, aber auch berührenden Momente, uns auf diesem Weg begegnet sind. Wir stehen Ihnen gerne zur Verfügung und beraten Sie, falls Sie ein eigenes biografisches Projekt planen.

Wir freuen uns sehr, dass die Antidiskriminierungsstelle des Landes Berlin beschlossen hat, das Projekt für zwei weitere Jahre zu finanzieren. Wir haben beschlossen, den Schwerpunkt des Projektes nach Pankow zu verlegen und dort mit einer weiteren Zielgruppe zu arbeiten, nämlich mit Menschen, die oder deren Eltern in die DDR eingewandert sind. Diese haben gleich mehrere Umbrüche und Transformationen erlebt: die Migration und den Zusammenbruch der DDR. Wir sind sehr auf die Menschen und ihre Geschichten gespannt und freuen uns auf den Austausch mit ihnen.

---

<sup>21</sup> Rosa (2018b), S. 369.

## 6. Literatur- und Quellenverzeichnis

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (2012): Resilienz und psychologische Schutzfaktoren im Erwachsenenalter (Band 43), in:  
[https://www.bzga.de/botmed\\_60643000.html](https://www.bzga.de/botmed_60643000.html)

Gudjons, Herbert/ Wagener-Gudjons/ Birgit; Pieper, Marianne (2008): Auf meinen Spuren. Übungen zur Biografiearbeit, Bad Heilbrunn: Klinkhardt, Julius.

Heinrich-Böll-Stiftung (2017): Auf der Höhe – Diagnosen zur Zeit, Resonanz – Eine Soziologie des guten Lebens, in:  
<https://www.youtube.com/watch?v=S-bHnM3Uwuk>

Hölzle, Christina/Jansen, Irma [Hrsg.] (2011): Ressourcenorientierte Biografiearbeit. Grundlagen Zielgruppen – Kreative Methoden, Wiesbaden: VS Verlag.

Norbert Herriger: Ressourcenorientierte Biografiearbeit, in:  
<https://www.empowerment.de/empowerment.de/files/Materialien-4-Ressourcenorientierte-Biografiearbeit.pdf>

Rogers, Carl R. (1994): Die nicht-direktive Beratung, Frankfurt: FISCHER Taschenbuch Verlag.

Rosa, Hartmut (2018a): Resonanz ereignet sich, wo Menschen von etwas erreicht, berührt, bewegt werden – und darauf Antwort erhalten. Nichts einfacher als das? Versuch über die Resonanz, in:  
<https://www.resonanz.wien/blog/hartmut-rosa-ueber-resonanz/>

Rosa, Hartmut (2018b): Resonanz. Eine Soziologie der Weltbeziehung, Berlin: Suhrkamp Verlag.

taz - die tageszeitung: „Ostdeutsche sind auch Migranten“, in:  
<https://taz.de/Professorin-ueber-Identitaeten!/5501987/>

Sozialbericht 2015 Marzahn-Hellersdorf, in:  
<https://www.berlin.de/ba-marzahn-hellersdorf/politik-und-verwaltung/service-und-organisationseinheiten/qualitaetsentwicklung-planung-und-koordination-des-oeffentlichen-gesundheitsdienstes/downloads/sozialbericht-2015.pdf>

TEDGlobal 2009: Die Gefahr der einen einzigen Geschichte, in:  
[https://www.ted.com/talks/chimamanda\\_adichie\\_the\\_danger\\_of\\_a\\_single\\_story/transcript?embed=true&language=de](https://www.ted.com/talks/chimamanda_adichie_the_danger_of_a_single_story/transcript?embed=true&language=de)

## Impressum

V. i. S. d. P.: Dr. Birgit Hoppe

### HERAUSGEBER

Stiftung SPI  
Sozialpädagogisches Institut Berlin »Walter May«  
Gemeinnützige Stiftung des bürgerlichen Rechts der Arbeiterwohlfahrt Landesverband Berlin e.V.  
Müllerstr. 74, 13349 Berlin  
Vorstandsvorsitzende/Direktorin: Dr. Birgit Hoppe

### TEXT

Claire Horst, Aylin Karadeniz

### REDAKTIONELLE BEARBEITUNG

Maren Goll, Aylin Karadeniz

### STIFTUNG SPI

Geschäftsbereich Lebenslagen, Vielfalt & Stadtentwicklung  
Mobiles Beratungsteam Berlin – für Demokratieentwicklung  
Projektleiterin: Ann-Sofie Susen  
Samariterstraße 19 – 20, 10247 Berlin

030 41 72 56 28 und 44 23 71 8  
030 44 03 41 46 fax  
zugehoert@stiftung-spi.de  
[www.stiftung-spi.de](http://www.stiftung-spi.de)

### GESTALTUNG

Aylin Karadeniz

### COPYRIGHTS

Die Stiftung SPI behält sich sämtliche Rechte auch an der Gestaltung und Struktur der Broschüre vor. Nachdruck sowie Vervielfältigungen sind nur mit Angabe der Quelle und vorheriger Informationen und Freigabe durch die Redaktion gestattet.  
Alle Urheberrechte liegen bei der Stiftung SPI.