

Herr Grün, Sie bieten Kurse an in Biografiearbeit. Was hat man unter diesem Begriff zu verstehen?

JOOP GRÜN: Mit Biografiearbeit ist einerseits ein neues Berufsbild gemeint, andererseits steht der Begriff für die Aufforderung an alle, aktiv zu werden, ihr seelisches Erleben zu betrachten und dadurch in einen reflektierenden, besinnlichen Zustand zu gelangen. Der Begriff Biografiearbeit soll eine Anregung zur Auseinandersetzung mit der eigenen Lebensgeschichte sein, und er sagt gleichzeitig deutlich, dass die Besinnung auf den eigenen Lebensweg harte Arbeit bedeutet, also nichts mit schwelgendem Erinnern zu tun hat.

Das erinnert an die Prinzipien der Psychotherapie. Wodurch unterscheidet sich Biografiearbeit von ihr?

Durch die Gleichgestellttheit von Kunde und Experte. Biografiearbeit ist überdies keine Heilbehandlung, denn sie setzt am Gesunden, nicht am Kranken an. Der professionelle Biografiearbeiter hat zwar methodisch einen Erfahrungsvorsprung, aber er bietet keine Rezepte oder Lösungswege an, ist also kein Berater im klassischen Sinn. Der Kunde soll durch methodisch begleitetes Zurückschauen selber Einsichten und Erkenntnisse finden.

Demnach wäre Biografiearbeit mit Coaching oder Supervision zu vergleichen?

Mit dem Unterschied, dass die Biografiearbeit auch stark auf private Standortbestimmungen ausgerichtet ist, nicht primär auf die berufliche Situation. Eine oft gestellte Frage ist zum Beispiel, wie man eine Partnerschaft am Leben erhält, wenn die Verliebtheit verloren zu gehen droht. Es geht also um wichtige Fragen, für die sich weder Coach noch Psychotherapeut zuständig fühlen. Wir tun uns keinen Gefallen, wenn wir vor ihnen davonrennen.

Weshalb brauchen die Menschen denn sowohl im beruflichen wie im privaten Bereich immer mehr Begleitung?

Früher wurde das Individuum weitgehend durch verschiedene Vereine oder durch die Verwandtschaft getragen, heute sind diese Bande längst nicht mehr so stark; im Übergang zum Individualismus gibt es ein riesiges Vakuum, der Mensch hat enorm viel allein zu bewältigen. Da die kollektiven Weltdeutungsmuster an Kraft eingebüsst haben, brauchen wir alle ein neues Selbst- oder Ich-Bewusstsein. Wer sich nicht bewusst auf diesen Weg begibt, leidet unter dem Gefühl, gelebt zu werden oder zu stark an Materiellem zu kleben, denn das Materielle bietet ja immerhin noch einen Rest Orientierung und einen einfachen Massstab für Fortschritt – wenn auch einen sehr fragwürdigen. Wer sich aber um eine differenziertere Weltdeutung bemüht und dabei bei der eigenen Geschichte ansetzt, wird früher oder später wieder ein Gefühl von Kontinuität und Sinnhaftigkeit erreichen, weil er Dinge, die ihm sinnlos fragmentarisch vorkamen, in einen Zusammenhang setzen kann.

Welches sind typische Auslöser, die zur Auseinandersetzung mit der eigenen Biografie motivieren?

Oft hat die Situation am Arbeitsplatz diese Funktion. Wenn jemand bei der Arbeit kaum noch einen Bezug zu seinem Mensch-Sein sieht, wenn er am Sinn seines Tuns zweifelt, beginnt er automatisch Fragen zu formulieren, die den Auftakt zu Biografiearbeit bilden können. In solchen Situationen weigern sich Menschen plötzlich, ihr Selbstwertgefühl länger vom beruflichen Ansehen und Prestige abzuleiten. Solche Prozesse werden durch einen Stellenverlust oder plötzliche Krankheit zusätzlich beschleunigt.

Mitunter sprechen Sie auch von hygienischer Biografiearbeit. Was hat die Hygiene in diesem Bereich zu suchen?

Beim ganzen Prozess geht es darum, eine minimale Ordnung herzustellen, herauszufinden, was zu einem gehört und welche Ereignisse welche Wirkung auf einen haben. Die Erlebnis- und Erinnerungsarbeit ist immer auch eine hygienische Arbeit, geht es doch auch darum, festzustellen, welche Dinge in meine Seele gewachsen sind, die ich gar nicht dort haben möchte. Wie ein Arzt danach trachtet, Fremdteile möglichst vollständig aus einer Wunde zu entfernen, müssen wir darum bemüht sein, Elemente, die unser Gleichgewicht stören, aufzuspüren und zu eliminieren. Das klingt einfach, ist aber vor allem deshalb schwierig, weil wir viele Dinge aus Tradition mit uns schleppen. Dazu gehören alte, versteckte Ideale, die ihre Kraft längst eingebüsst haben, Verhaltensmuster, die wir einem fragwürdigem Erziehungseinfluss verdanken, aber auch der Umgang mit Menschen, die wir aus Traditionsgründen noch immer zu unseren Freunden zählen, obwohl wir uns seelisch längst von ihnen entfernt haben. Es geht bei der Biografiearbeit also auch um eine Einübung ins Abschied nehmen, um Trauerarbeit und darum, Platz zu schaffen für Neues.

Die Lust an der eigenen Biografie ist nichts Neues. Es gibt seit geraumer Zeit Menschen, die gutes Geld damit verdienen, das Leben völlig unbekannter Zeitgenossen feierlich in Büchern festzuhalten...

...ja, und nicht selten kommen bei dieser Gelegenheit Zusammenhänge zum Vorschein, die dem oder der Betreffenden vor den Gesprächen und der Niederschrift gar nicht bewusst waren. Ich sehe mich allerdings nicht als Biograf, denn ich erstelle nichts, sondern fordere meine Kunden auf, selber ihre Lebensgeschichte zu entdecken und sie bewusst weiterzuschreiben, nicht nur retrospektiv, sondern auch prospektiv, also vorausschauend. Aus dem Akt der Besinnung erwächst nämlich oft ein dynamisches Gefühl der Zuversicht, die ansteckend wirkt und dazu führt, dass Menschen ihre Ziele besser erreichen. Als höchster Lohn winkt das Gefühl, selber für das verantwortlich zu sein, was ich tue und erlebe.

Welche Auswirkungen wird die Biografiearbeit auf die Arbeitswelt haben?

Ich bin überzeugt, dass Unternehmen in Zukunft Biografiearbeiter beschäftigen werden, denn in diesem Bereich liegt ein immenses Potenzial verborgen. Arbeitgeber, die der Meinung sind, es habe sie nicht zu kümmern, ob sich die Angestellten im Gleichgewicht befinden, leiden unter Kurzsichtigkeit. Ausgeglichene Mitarbeitende leisten bedeutend mehr als solche, die den Kontakt zu ihrem Innenleben frühzeitig abgebrochen haben. Mittelfristig könnte Biografiearbeit mithelfen, dass wir eine andere Vorstellung von Karriere erhalten, denn sie kann aufzeigen, dass es für einen 50-Jährigen andere Perspektiven gibt als krampfhaft den Status-Quo zu verteidigen.