



Leseprobe aus Dellemann, Kaya und Ramsauer,  
Praxishandbuch Biografiearbeit Online, ISBN 978-3-7799-6774-3  
© 2022 Beltz Juventa in der Verlagsgruppe Beltz, Weinheim Basel  
[http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/  
gesamtprogramm.html?isbn=978-3-7799-6774-3](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-7799-6774-3)

---

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	7
<b>1 Einführung</b>	9
1.1 Was ist Biografiearbeit?	9
1.2 Was ist <i>Biografiearbeit Online</i> ?	14
1.3 Gedanken zu Diversität und Teilhabe	16
1.4 Wegweiser durch das Buch: Der rote Faden	17
<b>2 Der digitale Raum als Möglichkeit der Begegnung</b>	21
2.1 Formen digitaler Settings	21
2.2 Traditionelle Formate digital übersetzt	26
2.3 Die Auswahl des passenden Settings	29
2.4 Planungsphase und Konzeption	31
2.5 Raumgestaltung	31
2.6 Entfaltung im digitalen Raum	33
2.7 Rahmenbedingungen (Netiquette, Datenschutz, technische Grundlagen)	35
2.8 Barrierefreies Set-up	36
<b>3 Biografiearbeit berührt – auch online!</b>	39
3.1 Verbindung zu- und miteinander aufnehmen	40
3.2 Der Einstieg: Begegnungen schaffen	44
3.3 Kennenlernphase im Online-Meeting	51
3.4 Es läuft: Verbindungen zu- und miteinander gestalten	53
3.5 Pausen gut integrieren	55
3.6 Gemeinsamer Ausklang des Online-Meetings	57
3.7 Informell geht's auch im digitalen Raum	60
3.8 In Kontakt bleiben	61
<b>4 Besonderheiten der Online-Kommunikation</b>	64
4.1 Technische Grundlagen	64
4.2 Die Kommunikation zwischen Trainer*innen und Teilnehmer*innen	66
4.3 Leichte Sprache	68
4.4 Klassische Kommunikationsmodelle – (nicht nur) für <i>Biografiearbeit Online</i>	69
4.5 Herausfordernden Kommunikationssituationen begegnen	74

4.6	Selbstfürsorge als Grundlage für eine wertschätzende Kommunikationsebene	77
4.7	Geeignete Methoden mit Bezug zur Online-Kommunikation	81
<b>5</b>	<b>Praxisbeispiele: <i>Biografiearbeit Online</i> konkret im Online-Meeting</b>	83
5.1	Kreative Methoden im Online-Setting	88
5.2	Ermunternde Energizer	98
5.3	Kreative Methoden mit der Chatfunktion	102
5.4	Kurz und gut: Wohlbefinden checken	109
5.5	Begleitende Methoden für das Self-paced learning	110
5.6	Resümee ziehen durch die Evaluation	112
5.7	Gut, wenn man einen hat: Der Plan B	113
<b>6</b>	<b>Schlussbetrachtung: Möglichkeiten und Grenzen im digitalen Raum</b>	114
6.1	<i>Biografiearbeit Online</i> auf einen Blick	114
6.2	Grenzen der digitalen Begegnung	117
6.3	Auf den (unseren) Punkt gebracht	118
6.4	Zukunftsvisionen für die Biografiearbeit im digitalen Raum	121
 <b>Danksagung</b>		123
 <b>Literatur</b>		125
 <b>Über die Illustratorin</b>		128
 <b>Anhang</b>		129
Abkürzungsverzeichnis		129
Methodenverzeichnis		129
Materialien für Online-Meetings		131
Checkliste für die Planungsphase		136

# 1 Einführung

„Ich erfinde nichts, ich entdecke neu.“  
(Auguste Rodin)

Bevor wir thematisch in die *Biografiearbeit Online* in all ihrer Vielfältigkeit einsteigen, wollen wir einige grundlegende Gedanken formulieren. Dabei ist uns wichtig, unser Verständnis von Biografiearbeit allgemein darzulegen, um anschließend auf die Spezifika von *Biografiearbeit Online* eingehen zu können. Abschließend findet sich eine kurze Beschreibung der einzelnen Kapitel für einen Gesamtüberblick.

## 1.1 Was ist Biografiearbeit?

Biografiearbeit ist eine Form von Beschäftigung mit dem eigenen Leben. Dies gilt sowohl für Einzelpersonen als auch für Paare, Familien und sogar Firmen und Organisationen. Wichtig ist es, das (Geschäfts-)Leben in der Dreidimensionalität anzuschauen, d. h. in der Vergangenheit, in der Gegenwart und der Zukunft. Hier fließen selbstverständlich auch historische und gesellschaftliche Zusammenhänge der jeweiligen Zeit mit ein, die mehr oder weniger Einfluss auf das persönliche Leben bzw. auf die organisationale Entwicklung haben und so zu einem besseren Verständnis für gewachsene Profile beitragen können.

Was war in der Vergangenheit? Bei der Antwort auf diese zentrale Frage geht es v. a. darum, nicht bei den negativen Aspekten stehenzubleiben, sondern zu ergründen, was einen als Person, Paar, Familie oder Organisation „überleben“ oder wachsen ließ. Bei Krisen braucht es immer bestimmte persönliche Fähigkeiten und die Erarbeitung von Strategien, um diese überbrücken zu können. Diese Stärken haben wir dann in unserem ganz persönlichen Ressourcen-Rucksack, um das Leben in der Gegenwart und in der Zukunft gut gestalten zu können. Das heißt nicht, dass die negativen Dinge übersehen oder gar ausgeblendet werden. Nein, sie sind da, werden angeschaut und bestenfalls angenommen, und danach ist es Zeit, sich auf- und neu auszurichten und möglichst mit all den gelernten Aspekten weiterzugehen bzw. weiterzuarbeiten. Wenn schwierige Phasen im Rückblick angenommen und verstanden werden, können sie auch ins Gesamtbild des Lebens integriert werden.

Biografiearbeit in der Erwachsenenbildung und in vielen Arbeitsfeldern der Sozialen Arbeit ist – in Abgrenzung zur Therapie – eine ergebnisoffene Herangehensweise mit vielen bunten Methoden, die zur Auseinandersetzung mit dem eigenen Leben in all seinen Facetten dient. Dies kann sowohl unter professioneller Anleitung als auch durch den eigenen Blick auf das Leben geschehen. Biografiearbeit ist ein Stück „Ganz-Werden“, d.h. Menschen haben die Möglichkeit, durch die Arbeit am eigenen Leben evtl. einen „roten Faden“ zu entdecken und Zusammenhänge zu verstehen. Die Fragmente eines Lebens werden – wie bei einem Quilt aus verschiedenen Stoffen – aneinandergehängt. Bunt und von unterschiedlichster Qualität sind die einzelnen Kapitel des Lebens und fügen sich nach und nach zu einem Ganzen zusammen. Durch die Beschäftigung mit der eigenen Biografie können Menschen Sicherheit gewinnen und Sinn entdecken. Biografiearbeit lebt einerseits vom eigenen Erleben und andererseits von der Kommunikation, wie beispielsweise dem Erzählen. Ein Schwerpunkt der Biografiearbeit sind erzählte Lebensgeschichten. So kann z. B. ein älterer Mensch einem jungen Menschen sehr viel kostbares Wissen und Erlebtes und auf diese Weise seine Werte weitergeben. Biografiearbeit ist ein Sich-Erinnern und Geschichten-Erzählen. Dazu braucht es ein aufmerksames Gegenüber, das aktiv und wohlwollend zuhört und sich die Zeit dafür nimmt.<sup>1</sup> Dies gelingt nicht nur analog, sondern eben auch digital wunderbar, denn der digitale Raum bietet ausreichend Gelegenheit zum Erzählen, Zuhören und Ausprobieren.

### **Prinzipien der Biografiearbeit**

Der Verein LebensMutig – Gesellschaft für Biografiearbeit e. V. sieht folgende Prinzipien vor<sup>2</sup>:

- Biografiearbeit ist Ressourcenarbeit.
- Erinnerung ist eine Form der Begegnung.
- Biografiearbeit ist freiwillig.
- Es besteht das Recht auf Schweigen.
- Jede individuelle Geschichte hat hier Raum (es gibt keine Themenverfehlung).
- Der/die Teilnehmer\*in bestimmt die Tiefe.
- Biografiearbeit braucht Vertraulichkeit.
- Biografiearbeit hat die Dimension von Sinn und Werten im Blick.

---

1 Auf diesen Aspekt gehen wir in Kapitel 4 intensiv ein.

2 Die Prinzipien sind auf der Vereins-Webseite im internen Bereich veröffentlicht unter [www.lebensmutig.de](http://www.lebensmutig.de).

- Biografiearbeit fördert und fordert Achtsamkeit und Wertschätzung.
- Biografiearbeit ist handlungsorientiert, erfahrungsbezogen und alltagsrelevant.

In anderen Worten:

- Biografiearbeit meint die Beschäftigung eines jeden Menschen mit der eigenen Biografie, also seiner Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Sie setzt bei Ressourcen an, ist handlungsorientiert, erfahrungsbezogen und alltagsrelevant.
- Biografiearbeit richtet sich an Menschen in allen Lebensaltern und Lebensphasen und beachtet dabei die historischen, gesellschaftlichen und politischen Umwelten. Sie ist freiwillig und braucht Vertraulichkeit. Jede individuelle Geschichte hat hier Raum. Der/die Teilnehmer\*in bestimmt die Tiefe der Beschäftigung mit der eigenen Biografie und hat das Recht auf Schweigen.
- Biografiearbeit stellt spezielle Methoden, Sicht- und Handlungsweisen zur Verfügung, z. B. für die Bildungsarbeit, Beratung, Therapie, Seelsorge, Pflege, u. a. Erinnern ist eine Form der Begegnung. Biografiearbeit hat die Dimension von Sinn und Werten im Blick, sie fördert und fordert Achtsamkeit und Wertschätzung.

Wir wollen diese Prinzipien um einen in unseren Augen wichtigen Punkt ergänzen: die diversitätssensible Grundhaltung, in der wir den Menschen im Rahmen von Biografiearbeit begegnen. Damit meinen wir die grundlegende Annahme, dass jeder Mensch in seinem individuellen Sosein zur Vielfalt beiträgt und diese Vielfalt für uns alle wichtig und richtig ist. Die Charta der Vielfalt zeigt die unterschiedlichen Dimensionen auf, die auch als Grundlage für Perspektiven der Biografiearbeit dienen können.<sup>3</sup>

Zudem gehen wir noch ergänzend auf die Prinzipien für den digitalen Raum ein.<sup>4</sup>

## Die Stränge der Biografiearbeit

Der rote Faden, der gerne in der Biografiearbeit als Symbol verwendet wird, kann in unterschiedliche Fäden, die symbolisch für einzelne Stränge der Biografiearbeit<sup>5</sup> stehen, aufgedröselt werden. Genauso setzt sich das Leben eines

3 Vgl. Charta der Vielfalt unter <https://www.charta-der-vielfalt.de/>.

4 Die Prinzipien der Biografiearbeit erweitert um die digitale Perspektive stellen wir in Kapitel 2 vor.

5 Vgl. Klingenberger/Ramsauer (2017), S. 12.

Menschen aus vielen Teilen und Aspekten zusammen. Diese Teile greifen teilweise ineinander über, d.h. sie haben Einfluss aufeinander.<sup>6</sup>

Aus diesen Strängen können viele Themen des Lebens entwickelt und bearbeitet werden, die wir hier beispielhaft für die Arbeit in analogen und digitalen Seminaren und Workshops in gekürzter Variante anführen:

- *Soziale Biografie oder Soziobiografie*: Abstammung, Familie, Beziehungen, soziales Umfeld, Lebens- und soziale Verhältnisse.
- *Kulturbiografie*: Kunst, Tanz, Theater, Literatur, Musik<sup>7</sup>, Traditionen und Rituale, wie z. B. Tischkultur, Mode.
- *Ökologische Biografie*: Körper, Sexualität, Gesundheit, Natur, Wohnorte, Dinge, die uns wichtig sind.
- *Mythobiografie*: Religion, Spiritualität, Werte, Weltanschauung.
- *Bildungs-, Lern- und Erwerbsbiografie*: Schulerfahrungen unterschiedlicher Art (z. B. Fahrschule oder Tanzschule), Arbeitsplätze, Berufswunsch, unbezahlte Arbeit.
- *Geschlechterbiografie*: Geschlechterrollen und Identität.
- *Persönlichkeitsbiografie*: Kognitive, emotionale und Verhaltensprägungen.

Themenfelder, die aus der Betrachtung der Stränge entstehen können, sind u. a. Biografiearbeit in aller Welt, Biografiearbeit mit Frauen/Männern, das Leben in Ost- und Westdeutschland, in der Lebensmitte, mein Glaube, Wegbegleiter\*innen, mein Leben, meine Gesundheit u. v. m.

Wir empfehlen für das Format *Biografiearbeit Online* in Kleingruppen Themen mithilfe der Stränge zu finden und diese schriftlich festzuhalten. Durch das Sehen all der unterschiedlichen Ideen kommen weitere Aspekte dazu und so erweitert sich der Pool der möglichen biografischen Themen nach und nach und wird zu einem schier unerschöpflichen Schatz. Sobald Teilnehmer\*innen ein Thema für sich entdeckt haben, werden sie im Alltag einen Blick für genau dieses Thema entwickeln und z. B. Zeitungsartikel, Fotos etc. dazu entdecken.

### **Biografische Kompetenz**

Die biografische Kompetenz ist die Fähigkeit eines Menschen, die eigene Biografie aus unterschiedlichen Perspektiven zu betrachten, über sie nachzudenken, Konsequenzen zu ziehen und das Leben zu bewältigen bzw. in

---

6 In Kapitel 5 wird eine genauere Methode dazu beschrieben.

7 Die Methode „Musik bewegt und berührt“ ist in Kapitel 5 erläutert.

---

Folge die eigene Zukunft gut planen zu können. Biografisch kompetente Menschen stellen sich mutig den Herausforderungen des eigenen Lebens, ziehen immer wieder Bilanz und tarieren die eigenen Ziele unter Berücksichtigung der jeweiligen kulturellen, gesellschaftlichen und politischen Rahmenbedingungen immer wieder neu aus. Sie stellen sich den Herausforderungen des Lebens mit der grundlegenden Ausrichtung auf Ziele und Lösungen statt auf Defizite.

### **Selbstreflexion und Persönlichkeitsentwicklung**

Ein Muss für jeden Menschen, der biografisch mit anderen Menschen arbeitet, ist die Selbstreflexion, also die eigene Biografie angeschaut, bearbeitet und ein Stück verstanden zu haben. So sind auch wir Trainer\*innen uns unserer eigenen Biografie bewusst, nützen die darin liegenden Chancen und stellen uns unseren persönlichen Herausforderungen. Selbstverständlich ist für uns auch, immer wieder Zwischenbilanz zu ziehen, um dann weitere Pläne entwerfen und umsetzen zu können. Dies alles geschieht in dem Bewusstsein, dass der gesellschaftliche und politische Aspekt der Zeit, in der wir leben, einen großen Einfluss auf unser Leben hat. In der Biografiearbeit allgemein und natürlich auch in der *Biografiearbeit Online* ist es wichtig, sich mit bestimmten Themen des Lebens auseinanderzusetzen. Trainer\*innen sollten sich auch den herausfordernden Themen des Lebens wie Krise, Scheitern, Sterben, Tod, Trauer etc. gestellt haben bzw. immer wieder stellen. Dies kann verhindern, dass sie in Seminaren handlungsunfähig werden, falls ein ähnliches Thema in der Gruppe auftritt und sie dadurch massiv berührt<sup>8</sup> werden.

Biografiearbeit bietet auch die Möglichkeit, die einzelnen Facetten der eigenen Persönlichkeit kennen und schätzen zu lernen. Sowohl positive als auch einschränkende Prägungen aus der Ursprungsfamilie haben Einfluss auf das gesamte Leben. In der Biografiearbeit wird der Aspekt der positiven Prägungen und auch der ererbten Persönlichkeitsmerkmale in den Fokus gerückt. Je besser sich ein Mensch selbst kennt, desto besser kann er sein Leben nach den eigenen Fähigkeiten und Werten gestalten und somit ein Leben führen, das zur eigenen Persönlichkeit passt.

*Biografiearbeit Online* bietet hier auch viele Möglichkeiten, sich mit der eigenen Persönlichkeit auseinanderzusetzen, und das im geschützten Rahmen der eigenen vier Wände.

---

8 Auf diesen Aspekt gehen wir in Kapitel 3 noch näher ein.

## 1.2 Was ist *Biografiearbeit Online*?

*Biografiearbeit Online* ist eine spezielle Form von Biografiearbeit, die nicht neu ist, jedoch vor allem durch die Pandemie groß an Bedeutung gewonnen hat. Diese Form des Angebotes im digitalen Raum wird sich in den nächsten Jahren weiter etablieren. Damit bietet sie eine weitere Möglichkeit für Menschen, in Kontakt zu kommen, sich inspirieren zu lassen, sich auszutauschen sowie Workshops und Seminare zu besuchen.

*Biografiearbeit Online* zu „machen“ ist eine bewusste Lebensentscheidung: Möchte ich mich intensiv mit mir und meiner Geschichte, meinen Erfahrungen und meinen Erinnerungen im digitalen Raum beschäftigen? Die eigene Biografie ist gespickt von Lebensgeschichten und den damit verbundenen getroffenen Lebensentscheidungen. Mit dem „Ja“ zum Online-Meeting<sup>9</sup> werden persönliche Haltungen und Werte ausgedrückt. Die Entscheidung für ein Online-Setting kann ein Orientierungsanker<sup>10</sup> für andere Menschen sein, indem sich einige davon mitziehen lassen: „Ja, Online, das möchte ich auch mal ausprobieren“, und andere für sich entscheiden: „Ein Online-Meeting? Das ist sicher nichts für mich“.

### Was „macht“ nun aber das Online-Format mit der Biografiearbeit?

Manche Teilnehmer\*innen von Online-Meetings erzählen von einer „Nähe“, die trotz der räumlichen Entfernung glückt, manche fühlen sich sogar offener für neue Begegnungen, weil sie sich durch die private Umgebung – und damit durch ein Stück persönliche Sicherheit im selbstbestimmten Lernen – geschützt fühlen, vor allem wenn der digitale Austausch sehr tief geht. Eine große Vielfalt an Methoden ist für Trainer\*innen unbedingt notwendig, um die Teilnehmer\*innen im Online-Setting „am Ball“ zu halten und das Angebot abwechslungsreich zu gestalten. Hier ist es wiederum wichtig, das richtige Maß zu finden, um weder zu über- noch zu unterfordern. Es können auch ergänzende Methoden als Impulse gesetzt werden, wie z. B. ein Telefon-Geh-Spräch.<sup>11</sup>

---

<sup>9</sup> Was wir unter dem Begriff Online-Meeting verstehen, beschreiben wir detailliert in Kapitel 2.

<sup>10</sup> Vgl. Klingenberger/Ramsauer (2017), S. 70.

<sup>11</sup> Die Methode „Telefon-Geh-Spräch“ beschreiben wir ausführlich in Kapitel 2.

## **Mit Biografiearbeit Online Grenzen überwinden**

*Biografiearbeit Online* ermöglicht das Vernetzen über verschiedene Städte, Regionen, Länder und Kontinente hinweg. Diese Vielfalt eröffnet im wahrsten Sinne des Wortes Welten. Diese Horizonterweiterung, so unsere Erfahrung, bietet inhaltlich neue Dimensionen und Möglichkeiten, beispielsweise ist in den verschiedenen Kulturen, die zusammenkommen, oder über Dialekte ein biografisches Thema zu entdecken und aufzugreifen. So können durch das digitale Begegnen von Lebensgeschichten einerseits Ländergrenzen überwunden werden und andererseits mögliche persönliche Grenzen. Diese individuellen Grenzen können sich z. B., wie zuvor erwähnt, bzgl. der Entscheidung für oder gegen eine Teilnahme an einem Online-Meeting und darin, sich auf die Technik einzulassen, überhaupt zeigen. Um etwas Neues auszuprobieren und zu wagen, muss der Mensch seine Komfortzone erst einmal verlassen. Der Zuspruch von Mut und Vertrauen kann stärkend sein.

Es ist uns ein großes Anliegen, Biografiearbeit in einer diversitätssensiblen Grundhaltung zu denken. Das heißt konkret, es ist uns wichtig, alle Menschen miteinzubeziehen, jeden Menschen in seiner diversen Einzigartigkeit. Unsere Haltung ist eine Haltung der Wertschätzung und Achtung allen Menschen gegenüber. Wir begegnen uns wohlwollend und achtsam.

Unsere Angebote richten sich dementsprechend an alle Interessierten und werden zielgruppenspezifisch ausgearbeitet. Zielgruppe unserer Angebote sind Menschen jeden Alters, mit verschiedenen Lebenskonzepten, aus unterschiedlichen Berufsfeldern, mit und ohne Migrationshintergrund, jeglichen Geschlechts und mit und ohne Beeinträchtigung<sup>12</sup>. Wie sich letztlich die Teilnehmer\*innengruppe zusammensetzt, ist in der Erwachsenenbildung immer wieder spannend. Doch auch, wenn die Zielgruppe einer der genannten Kategorien zugehörig ist, z. B. Menschen mit Beeinträchtigung, lassen wir uns offen auf den ganzen Menschen ein. Zu häufig werden Menschen einer Gruppe ausschließlich auf das Zugehörigkeitsmerkmal in ihrer persönlichen Identität reduziert.

---

12 Auf diese Themen gehen wir in Kapitel 6 näher ein.

### 1.3 Gedanken zu Diversität und Teilhabe



Wenn wir in der Biografiearbeit Menschen begegnen, begegnen wir ihnen in ihrem individuellen Sosein. Wir verfolgen dabei einen inklusiven Ansatz und haben den Anspruch, eine Teilnahme im digitalen Raum für alle Menschen, ob mit oder ohne Beeinträchtigung, zu ermöglichen.<sup>13</sup> Dabei sind zwei Voraussetzungen essenziell für das Gelingen eines inklusiven digitalen Miteinanders.<sup>14</sup> Einerseits ist es das Bewusstsein und die Offenheit der Trainer\*innen für die Bedürfnisse von diversen, heterogenen Gruppen. Die Trainer\*innen brauchen zudem eine fachspezifische Kompetenz, andererseits eine Sensibilisierung für die Gestaltung von Online-Angeboten für diverse Gruppen. Der Austausch mit qualifizierten Fachkräften, mit fundiertem Know-how zur Teilhabegerechtigkeit, ermöglicht eine reflektierte Auseinandersetzung mit dem Thema Diversität im digitalen Raum. Zudem ist es wichtig, sich bewusst zu machen, wer mit dem Angebot angesprochen werden soll. Nicht alle Angebote eignen sich für alle Menschen gleichermaßen.

Der Zugang zur digitalen Welt – die digitale Teilhabe – ist für alle Menschen von Bedeutung, betont beispielsweise Prof. Dr. Stefan Doose<sup>15</sup>, der u. a. mit Menschen mit Beeinträchtigungen in Online-Settings arbeitet.<sup>16</sup> Das ist insbesondere vor der Tatsache relevant, dass es nach wie vor Menschen gibt, die, selbst wenn sie wollten, keinen Zugang zum digitalen Raum von zuhause aus haben. Rund 12 % der Bevölkerung sind ohne digitale Ausstattung unterwegs.<sup>17</sup>

---

13 Unsere persönlichen Erfahrungen mit diversen Gruppen sind sehr unterschiedlich. Mehrheitlich können wir berichten, dass die Gruppen in der Regel eher homogen zusammengesetzt sind und Menschen, die marginalisierten Gruppen angehören, eher weniger teilnehmen.

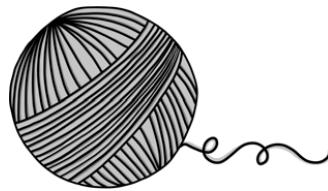
14 Für eine erfolgreiche Teilnahme von Menschen mit Beeinträchtigungen ist die kognitive Kompetenz wesentlich.

15 Prof. Dr. Stefan Doose ist Professor für Integration und Inklusion und Referent für Persönliche Zukunftsplanung. Für unsere Arbeit stehen wir in direktem Fachaus tausch.

16 Wie dieser Zugang barrierefrei gestaltet werden kann, beleuchten wir in Kapitel 2.

17 Vgl. D21 DIGITAL INDEX. 2020/2021 Jährliches Lagebild zur Digitalen Gesellschaft, letzter Aufruf am 10.12.2021, S. 36.

## 1.4 Wegweiser durch das Buch: Der rote Faden



Der rote Faden ist einerseits einer der wesentlichen Aspekte der Biografiearbeit. Er bietet u. a. eine methodische Darstellungsform verschiedener Lebensabschnitte, daher wird er häufig auch „Lebensfaden“ genannt. Andererseits begegnet uns der rote Faden als Leitschnur, als Fahrplan in vielerlei Hinsicht: in einem Seminar, Workshop oder Online-Meeting, in jeglichen Lebensthemen und bestenfalls in einem Buch!

Bevor die Leser\*innen in die Welt der *Biografiearbeit Online* eintauchen und sich inspirieren lassen, möchten wir an dieser Stelle den roten Faden dieses Buches zur Orientierung vorstellen. Darunter zählen die verwendeten Begrifflichkeiten und wiederkehrenden Symbole.

### **Folgende zentrale Begrifflichkeiten verwenden wir im Laufe des Buches:**

- **Analogen Setting**<sup>18</sup>: Begegnungen im analogen Raum, z. B. bei analogen Workshops und analogen Seminaren.
- **Online-Setting**: Das Online-Setting umfasst den Rahmen der digitalen Begegnung. Ideen, wie diese stattfinden können sind beispielsweise der Chat, der E-Mail-Austausch und das Online-Meeting.
- **Online-Meeting**: Das Online-Meeting umfasst klassische Formate wie das Online-Coaching, den Online-Workshop, das Online-Seminar bis hin zum Online-Lehrgang. Also: klassische Formate digital übersetzt.
- **Online-Seminar**: theoretisches Wissen und angewandte Praxis, bei Aufzeichnung auch für das Self-paced learning geeignet, längerfristig als z. B. ein Online-Workshop.
- **Online-Workshop**: Im Fokus steht weniger die Wissensvermittlung und mehr das praktische Tun und direkte Ausprobieren, kürzer als z. B. ein Online-Seminar.
- **Online-Lehrgang**: Ein Online-Lehrgang ist gleichzusetzen mit einer spezifischen Fort- und/oder Weiterbildung. Durch das Belegen mehrerer, aufeinander folgender Module, über einen längeren Zeitraum, erlangen Teilnehmer\*innen eine Qualifikation bzw. ein Zertifikat.

18 Geläufiger ist der Begriff „Präsenz-Seminar“, den wir bewusst nicht wählen. Im digitalen Raum ist unsere Präsenz essenziell für berührende Begegnungsmöglichkeiten.

- **Peergroups:** Online-Kleingruppentreffen, z. B. zum Vertiefen und Reflektieren von Inhalten aus dem Online-Meeting.
- **Tool:** Ein Werkzeug zum Umsetzen von Methoden, wie beispielsweise eine digitale Pinnwand zum Sammeln von Ergebnissen.

Noch ein weiterer Hinweis: Die in diesem Buch beschriebenen Online-Meetings finden live statt, d. h. Trainer\*innen und Teilnehmer\*innen sind in Echtzeit gemeinsam im digitalen Raum.

Wir arbeiten zur besseren Übersicht in diesem Buch mit einigen Symbolen, die wiederkehrende Inhalte oder spezielle Aspekte kennzeichnen:



- „*Auf einen Blick*“-Kästen: In diesem Buch sind wesentliche „Knackpunkte“ in den einzelnen Kapiteln als Kästen zusammengefasst und heben Besonderheiten von einigen Themenpunkten grafisch „auf einen Blick“ hervor.



- An diesen Stellen stehen *Methoden*.

### **Software-Angebote für die digitale Begegnung und Datenschutz**

Wir nennen keine konkreten Plattformen, Programme, Tools oder Anbieter, denn was heute noch aktuell ist, kann in kurzer Zeit schon wieder durch etwas Neues ersetzt sein. Zudem fällt die Entscheidung für oder gegen spezielle Software nicht selten aufgrund persönlicher Vorlieben aus. Wir haben einiges erprobt und im Laufe der Zeit unsere Vorlieben bei der Auswahl der Programme entwickelt. Ein wichtiger Gesichtspunkt bei der Auswahl der Software ist die Kostenfrage. Während manche Programme kostenlos genutzt werden können, sind andere kostenpflichtig. Zudem ergeben sich teilweise große Preisunterschiede. Aus unserer Sicht ist es wichtig, den Teilnehmer\*innen keine Extra-Gebühren für die Nutzung der Software in Rechnung zu stellen.

Was wir in diesem Zusammenhang noch erwähnen wollen, ist die Tatsache, dass wir keinen Anspruch auf Vollständigkeit unserer Ausführungen erheben. Uns ist bewusst, dass gerade im Bereich *Biografiearbeit Online* vieles im steten Wandel ist und hier unzählige neue, spannende Wege beschritten werden dürfen und können.

Alle unsere Angebote, die im digitalen Raum stattfinden, unterliegen der DSGVO, nach der wir uns nach bestem Wissen richten. Auf eine detaillierte Diskussion des Themas Datenschutz wird im Rahmen dieses Buches bewusst

---

verzichtet. Als Anbieter\*in von *Biografiearbeit Online* sollte man unbedingt eigene Datenschutz-Regelungen kommunizieren und schriftlich aushändigen. Da diese je nach Rahmen sehr individuell ausfallen können, haben wir auf eine allgemeine Richtlinie verzichtet. Zu klären ist beispielsweise auch, ob einer Aufzeichnung zugestimmt wird oder nicht.

## Übersicht der Kapitel

Wir führen in *Kapitel 2* in den digitalen Raum ein und definieren wichtige Unterscheidungen bei der Betrachtung der diversen Möglichkeiten. Zunächst betrachten wir das Online-Meeting und gehen anschließend auf die einzelnen Formate, wie Seminar und Workshop, Lehrgang, Peergroup, Coaching etc., ein.

Wie wir als Anbieter\*innen biografischer Einheiten den Rahmen für befreiende Erfahrungen im digitalen Raum setzen, zeigen wir in *Kapitel 3* auf. Wir gehen darauf ein, wie wir Verbindungen herstellen können, wie wir Begegnungen schaffen, was wir tun können, um die Verbindung (in zweierlei Hinsicht) am Laufen zu halten und letztlich einen Abschluss und Wiedereinstieg in die analoge Welt schaffen.

In *Kapitel 4* legen wir den Blick auf die Besonderheiten digitaler Kommunikation. Darunter zählen technische Grundlagen, die Kommunikation zwischen Trainer\*innen und Teilnehmer\*innen, Leichte Sprache, klassische Kommunikationsmodelle, besondere Herausforderungen und Selbstfürsorge.

Zahlreiche Praxisbeispiele zu den Online-Formaten finden sich in *Kapitel 5*. Wir beschreiben verwendete Methoden aus der (online) Praxis, die uns als Trainer\*innen für Biografiearbeit besonders gut gefallen und liegen. Es ist uns wichtig, dass die Teilnehmer\*innen durch das Kennenlernen, Ausprobieren und Erleben für sich selbst feststellen, welche Methoden ihnen liegen und in ihrer eigenen (beruflichen) Praxis umsetzbar sind. Dies entspricht unserer Haltung und unserem persönlichen Anspruch: Alles darf, nichts muss. Methoden, die wir als Menschen und Trainer\*innen anbieten, umsetzen und mit anderen Menschen teilen möchten, leben davon, dass sie uns am Herzen liegen. Sie setzen jedoch nicht die Annahme voraus, dass sie auch anderen Menschen dienlich sein müssen.

Die Methoden in diesem Praxishandbuch sind Methoden, die wir als Trainerinnen für Biografiearbeit selbst erprobt haben. Beispielsweise als Teilnehmerinnen in diversen Veranstaltungen, als Trainer\*innen-Team durch die gegenseitige Bereicherung des eigenen Methodenkoffers, bei internen Vereinstreffen unseres Vereins LebensMutig e. V. oder bei diversen Vernetzungstreffen in anderen Arbeitsbereichen, um nur einige Ideen zu nennen. Eine sehr inspirierende Quelle sind für uns die Teilnehmer\*innen unserer

(online) Angebote – denn durch das gegenseitige Inspirieren durch (neue) Impulse und Methoden entstehen viele neue Ideen für die Möglichkeiten und die methodische Vielfalt der Biografiearbeit. Die Methoden leben vom Kennenlernen, Ausprobieren und vor allem vom Abwandeln, Mischen und Ergänzen aus einem großen Sammelsurium. Dieses Miteinander in unseren (biografischen) Wirkungskreisen schätzen wir sehr, es ist ein wesentlicher Aspekt für die Umsetzung der Biografiearbeit – davon lebt die Biografiearbeit!

Am Ende des Buches steht die Schlussbetrachtung, in der wir *Biografiearbeit Online* kompakt darstellen und daran anschließend die Möglichkeiten und Grenzen von Biografiearbeit im digitalen Raum beleuchten. In einem nächsten Schritt bringen wir unser Fazit auf den Punkt und stellen einige Zukunftsvisionen an.

Für unsere Leser\*innen haben wir im Anhang neben einem Methodenverzeichnis, hilfreiche Literaturtipps und Internetquellen sowie Materialien für den Einsatz in Online-Meetings und eine Checkliste für die Planungsphase eines Online-Meetings.

Zum Lesen des Buches darf gerne ein roter Faden in die Hände genommen werden – denn wenn die Hände arbeiten, ist der Kopf frei (für Neues).

## 2 Der digitale Raum als Möglichkeit der Begegnung

Für viele Anbieter\*innen von Biografiearbeit war ein Online-Angebot lange unvorstellbar. Sind es doch die persönlichen Begegnungen im analogen Setting, die Biografiearbeit überhaupt erst möglich machen. Im analogen Kontext werden viele verschiedene Formate, wie Seminare, Workshops, Erzählcafés etc., für die Durchführung von Biografiearbeit in der Erwachsenenbildung und auch in vielen Feldern der Sozialen Arbeit genutzt. Wie ist das im digitalen Raum? Können die analogen Formate „einfach so“ ins Digitale übersetzt werden?

Unsere Antwort lautet: ja. Denn manche digitale Settings bieten sich tatsächlich (vermeintlich) dazu an, Konzepte, die für den analogen Austausch entwickelt wurden, 1:1 zu übertragen. Allen voran das Online-Meeting, in dem schnell der Eindruck entstehen kann, man sei vom analogen Raum in den digitalen lediglich „umgezogen“ und könne daher auch dieselben analogen Formate mit denselben analogen Methoden umsetzen. Die Unterscheidung zwischen Setting, Format und Methoden ist hier jedoch essenziell, sowohl für die Vorbereitungs- als auch für die Durchführungsphase, kurz: für ein gelingendes Angebot. Denn selbst, wenn das Format passt, müssen die Methoden in der Regel den spezifischen Rahmenbedingungen des digitalen Begegnungsraumes angepasst werden. Und das braucht sehr viel Vorbereitungszeit. Unabhängig davon, ob das analoge Format in den digitalen Raum übertragen werden kann, ist es wichtig, sich bewusst zu machen, ob dies sinnvoll erscheint. Denn abgesehen von Online-Meetings, auch Videokonferenzen genannt, sind über unterschiedliche Anbieter\*innen im digitalen Raum viele weitere Formate möglich. Es lohnt sich bei der Entscheidung für oder gegen ein Setting über Ziele und Ausrichtung des Austausches nachzudenken und speziell darauf abgestimmte Formate zu wählen.

### 2.1 Formen digitaler Settings

Das Setting bezeichnet den Rahmen, in dem die digitale Begegnung stattfindet. Unter die digitalen Settings fallen u.a. das Online-Meeting, Self-paced learning, der Chat, E-Mail-Austausch, das Telefon-Geh-Spräch.

Welches Setting ist das Beste für *Biografiearbeit Online*? Unsere Erfahrung zeigt: Es gibt nicht das eine passende Setting, das für alle biografischen Angebote funktioniert. Vielmehr ist es wichtig, sich die Vor- und Nachteile

genau anzusehen. Daher stellen wir nachfolgend einige der gängigsten und aus unserer Sicht passendsten Formate und deren Besonderheiten für die Biografiearbeit vor.

### **Das Online-Meeting**

Das Online-Meeting ist wohl eines der beliebtesten, wenn nicht sogar das beliebteste Online-Setting in der Erwachsenenbildung und in sozialen Handlungsfeldern. Das ist kein Wunder, denn es bietet viel Offenheit, sprich hält viele Möglichkeiten bereit. Vom 1:1-Online-Coaching über den klassischen Workshop bis hin zu Seminaren: Im Online-Meeting ist dies alles realisierbar. Das heißt, viele verschiedene klassische Formate können im Online-Meeting wunderbar umgesetzt werden.

Die komfortable Anwenderfreundlichkeit verschiedener Anbieter\*innen ermöglicht ein niederschwelliges Zurechtfinden in der digitalen Welt, auch als Anfänger\*innen.

In der Regel ist es sinnvoll, den Teilnehmer\*innen im Voraus mitzuteilen, mit welcher Software das Online-Meeting durchgeführt wird. In vielen Fällen ist es notwendig, das Programm herunterzuladen, um die gesamte Bandbreite an Funktionen nutzen zu können. Um die Hemmschwelle für die Teilnehmer\*innen niedrig zu halten, ist das freiwillige Angebot eines Technik-Checks hilfreich. In diesem Rahmen können erste Fragen zur Technik gestellt und zudem das Equipment, wie beispielsweise Headset und Mikrofon, ausprobiert werden. Weiters können Besonderheiten besprochen werden, beispielsweise, wenn Menschen teilnehmen, die eine Beeinträchtigung haben und dadurch gewisse Funktionen nicht nutzen können. Online-Meetings sind auch zu zweit (oder mit mehr Personen) möglich, und können damit für Treffen von z. B. Paaren oder Freund\*innen genutzt werden.



#### ***Besonderheiten des Online-Meetings für die Biografiearbeit***

Das Online-Meeting bietet eine wunderbare Vielfalt an Möglichkeiten und stellt die persönliche Begegnung im digitalen Raum in den Mittelpunkt.

Wie in einem analogen Setting ist das Online-Meeting ein Rahmen für verschiedene Formate, wie Seminar, Workshop oder auch Coaching, und kann heterogene Zielgruppen im Sinne der Diversität erreichen.

---

### **Self-paced learning**

Ein weiteres Format, das häufig im Bildungsbereich zur Anwendung kommt und durchaus interessant für biografisches Arbeiten sein kann, ist das so genannte Self-paced learning. Der Begriff stammt aus dem Englischen und