



Teresa A. K. Kaya (Hrsg.)

# Von Frau zu Frau

Praxishandbuch Biografiearbeit  
aus weiblicher Perspektive

**BELTZ** JUVENTA

Teresa A. K. Kaya (Hrsg.)  
Von Frau zu Frau



Teresa A.K. Kaya

# **Von Frau zu Frau**

Praxishandbuch Biografiearbeit  
aus weiblicher Perspektive

**BELTZ** JUVENTA

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme.



Dieses Buch ist erhältlich als:

ISBN 978-3-7799-6731-6 Print

ISBN 978-3-7799-6732-3 E-Book (PDF)

1. Auflage 2023

© 2023 Beltz Juventa

in der Verlagsgruppe Beltz · Weinheim Basel

Werderstraße 10, 69469 Weinheim

Alle Rechte vorbehalten

Herstellung: Ulrike Poppel

Satz: text plus form, Dresden

Druck und Bindung: Beltz Grafische Betriebe, Bad Langensalza

Beltz Grafische Betriebe ist ein klimaneutrales Unternehmen (ID 15985-2104-100)

Printed in Germany

Weitere Informationen zu unseren Autor:innen und Titeln finden Sie unter: [www.beltz.de](http://www.beltz.de)

# Inhalt

Vorwort	7
Aufbau des Buchs	9
<b>Teil I: Theoretische Überlegungen</b>	
Einführung	12
Biografiearbeit aus weiblicher Perspektive	15
Was Biografiearbeit (von und mit Frauen) bewegen kann	15
Was ist unter Biografiearbeit aus weiblicher Perspektive zu verstehen?	18
Weshalb Biografiearbeit von Frauen mit Frauen?	19
Unter Frauen: Begegnungsmöglichkeiten in der Biografiearbeit	20
<b>Teil II: Praxisprojekte</b>	
Vorstellung der Beiträge	25
Einzigartig Ich! – Biografiearbeit mit jugendlichen Mädchen <i>Birgit Lattschar</i>	28
Durch dick und dünn: Frauenfreundschaft erleben <i>Erika Ramsauer</i>	43
Wurzeln spüren, standhaft Frau sein: Tanzend in Balance finden <i>Beate Hanke</i>	56
Den eigenen Weg finden: Persönlichkeitsentwicklung in der Ausbildung <i>Kathrine Bader</i>	68
In die Wiege gelegt: Muttersein reflektieren <i>Teresa A. K. Kaya</i>	84
Erzählcafé Geburt: Geburtserfahrungen teilen <i>Gerit Sonntag</i>	97

Dem Leben auf der Spur: Lebensbücher gestalten <i>Sylvia Dellemann</i>	105
Frauen machen etwas Sinnvolles – Männer Karriere? Biografiebasiertes Coaching mit Frauen <i>Renée Seehof</i>	122
Oma trotz Corona: Krisenkompetenz im besten Alter <i>Cornelia Coenen-Marx</i>	139
Wie wir wurden, was wir sind: Im Ruhestand Erinnerungsschätze heben <i>Ildiko Mumm</i>	154
Die unverlierbaren Toten: Mit Biografiearbeit durch die Trauer <i>Silvia Ruhland</i>	165
Heilsame Begegnungen unter Frauen – ein Resümee	178
Literaturhinweise	180
Über die Autorinnen	182

---

## Vorwort

Weibliche Lebenswege haben mich schon als Mädchen interessiert. An der Wand im Wohnzimmer meiner Großeltern hingen Schwarz-weiß-Fotos der Familie, die ich gerne betrachtete. Mittendrin eine Aufnahme meiner Urgroßmutter, umringt von ihren drei Töchtern. Stundenlang konnte ich meiner Großmutter dabei zuhören, wie sie von ihrem Leben als Nesthäkchen und jüngste von drei Schwestern erzählte. Gemeinsam gingen wir auf Spurensuche, recherchierten den Familienstammbaum und notierten die Namen der zahlreichen Vorfahren. Erstaunlich fand ich stets, wie unterschiedlich die Frauen in meiner Familie gelebt haben und welche Lebenswege sie einschlugen – ob bewusst gewählt oder entlang herrschender Konventionen. Mir war früh klar: Eine Frau zu sein, das bedeutete lange Zeit für viele vor allem, sich dem Patriarchat unterzuordnen und zu tun, was der Vater, der Ehemann oder die Gesellschaft von Frauen eben erwartete. Das heißt, die Frau war in ihrer Rolle des Lebens bis – relativ gesehen – vor Kurzem stark eingeschränkt. Hochzeit, Kinder und Ehe waren neben der Entscheidung für ein geistliches Leben als Nonne oder Diakonisse häufig die einzigen Optionen der Lebensgestaltung für Frauen. Frauen, die es anders machten, waren die Ausnahme und fielen auf, sie „fielen aus der Rolle“.

Bis heute sind diese Muster in weiblichen Biografien nicht von der Hand zu weisen. Grundlegende Fragen sind: Wer bin ich als Frau? Welche (gesellschaftlichen, ökonomischen, sozialen etc.) Erwartungen werden an mich als Frau gestellt und wie gehe ich mit ihnen um? Welche Wünsche habe ich? Wie kann ich diese äußern?

Das Ringen um Antworten auf diese Fragen ist ein fortlaufender Begleiter meines Lebensweges und tief in meiner Biografie verwurzelt. Aufgewachsen als einzige Tochter einer Mutter, die als erstes Mädchen der Familie das Gymnasium besuchen durfte und im Bücherregal Literatur von Simone de Beauvoir und Alice Schwarzer stehen hatte, beschäftigte ich mich in meinem grundständigen Studium intensiver mit (internationalen) Theorien von Gender und Geschlecht. Das Interesse an geschlechterspezifischen Perspektiven habe ich nie verloren und verfolge im wissenschaftlichen Kontext gespannt Ansätze, wie den von Margrit Brückner, die Gender als Kategorie durchgängig in der Sozialen Arbeit verortet, betrachtet und diskutiert (vgl. beispiels-

weise Brückner 2013: Professionalisierung und Geschlecht im Berufsfeld Soziale Arbeit, in: die hochschule 1/2013, S. 107–192).

In meiner beruflichen Tätigkeit als Frau, die unter anderem Biografiearbeit mit Frauen(gruppen) macht, habe ich viel über diese soziale Zusammensetzung nachgedacht und schätze diese Form der Begegnung sehr. Mit meinem Kollegen Hans Kahlau, der sich seit vielen Jahren intensiv mit Männerarbeit beschäftigt, stehe ich in regem Austausch und wir stellen immer wieder Parallelen in unseren Erfahrungen fest: Im geschlechtsspezifischen Rahmen ist auch, aber nicht nur Raum für Methoden, die den Blick gezielt auf die Geschlechterbiografie lenken. Daneben lassen sich bei der Betrachtung von unterschiedlichen Aspekten der Biografie oftmals ähnliche Lebenserfahrungen feststellen, Erinnerungen an Situationen und Erlebnisse, die wir in unserer geschlechtlichen Rolle durch gesellschaftliche Konventionen gesammelt und gemacht haben. Aber auch Angebote, die sich nicht explizit an Frauen richten, werden erfahrungsgemäß häufig ausschließlich oder mehrheitlich von Frauen wahrgenommen. Daher sind Anbieter\*innen von Biografiearbeit nicht selten sowieso unter Frauen.

Erstaunt habe ich festgestellt, dass trotz dieser Konstellation Frauen als Adressatinnen in der Fachliteratur rund um Biografiearbeit bisher nicht exklusiv angesprochen wurden. Das ändern meine Kolleginnen und ich mit diesem Praxishandbuch aus weiblicher Perspektive.

Ich freue mich sehr, zahlreiche Autorinnen mit einem reichhaltigen Fundus an Praxiserfahrung für diesen Band gewonnen zu haben. Die vorgestellten Praxisprojekte bilden einen Ausschnitt der großen Vielfältigkeit der Angebote ab, die in der Biografiearbeit mit Frauen(gruppen) möglich sind. Mein Dank gilt daher vor allem allen Beitragsautorinnen, die sich bereiterklärt haben, an diesem Projekt mitzuwirken, und in ihrem Praxisalltag das Leben von so vielen Frauen bereichern.

Den Leser\*innen wünsche ich eine interessante, wertvolle Lektüre, die den Blickwinkel weitet und den einen oder anderen Gedanken anstößt.

Teresa A. K. Kaya  
Heidelberg, im April 2022.

---

## Aufbau des Buchs

Wie bereits im Vorwort erwähnt, gibt dieses Buch vor allem konkrete Einblicke in die Praxis einer Biografiearbeit von Frauen mit Frauen. Es ist in zwei Teile aufgegliedert, wobei der Schwerpunkt auf dem zweiten, dem Praxisteil, liegt.

Im ersten Teil finden sich wichtige Vorüberlegungen, die auf die Praxisbeispiele im zweiten Teil hinführen und den theoretischen Rahmen bilden.

Die Einführung gibt zunächst einen Abriss, wie das Interesse an Frauen und ihren Lebensentwürfen im Laufe der Zeit in den wissenschaftlichen Fokus gerückt ist und sich seither entwickelt hat. Des Weiteren wird die Frage aufgeworfen, inwiefern der gezielte Blick auf Frauen(gruppen) in der heutigen Zeit eine bedeutsame Berechtigung und Funktion hat.

Daran schließt die Darlegung weiblicher Perspektiven auf Biografiearbeit an. Zunächst liegt der Fokus auf den Möglichkeiten und Rahmenbedingungen von Biografiearbeit. Anschließend wird erläutert, was unter Biografiearbeit aus weiblicher Perspektive zu verstehen ist. Darauf folgen Begründungen für eine explizite Betrachtung von Biografiearbeit von Frauen mit Frauen. Abschließend werden mögliche Begegnungsräume von Biografiearbeit unter Frauen erschlossen.

Die insgesamt elf ausgewählten Projekte werden im zweiten Teil vorgestellt und sind in Bezug auf gewählte Settings, Altersgruppen und Methoden divers gestaltet. Die Formate reichen vom Erzählcafé über die Arbeit am individuellen Lebensbuch bis hin zu Biografiearbeit one-by-one, z. B. in Coachingsituationen. Sie bilden weiterhin thematisch die unterschiedlichen Lebensphasen in weiblichen Lebensläufen ab. Vom Mädchen über die Mutter bis zur Witwe nehmen uns die Autorinnen mit in das Leben der Frauen.

Damit ist dem Ziel Rechnung getragen, professionell angeleitete Biografiearbeit von Expertinnen für weibliche Adressatinnen zu bündeln und sichtbar zu machen. Multiplikatorinnen und Anbieterinnen von Biografiearbeit dürfen Einblicke nehmen in Besonderheiten und mögliche Ansätze in diesem Bereich.



# Teil I: Theoretische Überlegungen

## Einführung

Das wissenschaftlich fundierte Interesse und damit ein – wenn auch methodisch wie theoretisch pauschalisierendes – Sichtbarmachen der Lebenssituationen von Frauen setzte in den 1970er Jahren mit den feministischen Forschungsansätzen ein (vgl. Gregor/Ruby 2018, S. 234). Schnell kam der Begriff „Frauenforschung“ auf, der in seiner Eindimensionalität zeigt: Im Zentrum standen Diskriminierung und Ungleichheitsbehandlungen von Frauen.

Erst im Laufe der Jahre kommen Zweifel an der dichotomen, also zweigeteilten, Betrachtung von Mann und Frau und am Verständnis von (biologischem) Geschlecht auf. Die Idee, zwischen sozialem (Gender) und biologischem Geschlecht (Sex) zu unterscheiden, brachte Judith Butler u.a. mit ihren Veröffentlichungen „Gender Trouble: Feminism and the Subversion of Identity“ 1990 und „Undoing Gender“ 2004 ins Wanken. Butler macht den Raum auf außerhalb einer Zweigeschlechtlichkeit und sieht keinen zwingenden Zusammenhang mehr zwischen körperlichen Geschlechtsmerkmalen und sozialer Geschlechtsidentität. Mit der Infragestellung der Kategorie Frau und einem Paradigmenwechsel weg von einer „Frauen-“, hin zur „Geschlechterforschung“ und einer völligen Auflösung dichotomer Geschlechtlichkeit in den „Queer Studies“ gingen große Diskussionen einher. Denn selbst, wenn die Dichotomie „Mann – Frau“ theoretisch dekonstruiert wird (bzw. werden kann), wird eben diese in der Praxis gesellschaftlichen Zusammenlebens konstatiiert und hat entsprechend konkrete Folgen.

Essenziell für diese Prozesse der Hervorbringung von Geschlecht ist dabei die Rolle der verbalen (und non-verbalen) Kommunikation. Das heißt, wir „kommunizieren als Männer und als Frauen – und bringen uns doch erst in dieser Kommunikation als Männer und als Frauen hervor.“ (Ayaß 2008, S. 19) Es liegt nahe, dass Frauen unter sich „anders“ kommunizieren, als wenn Männer dabei sind. Einerseits gibt es Geschlechterunterschiede in der Kommunikation, andererseits werden diese erst in kommunikativen Prozessen hergestellt. Frauen, die unter sich kommunizieren, sich begegnen und in Austausch treten, eine Gruppe bilden – das hat eine lange Tradition, die bis heute existiert. Frauengruppen waren und sind in unserer Gesellschaft vielfach institutionalisiert. Geschlechtsspezifische Trennungen bestehen auf unterschiedlichen Ebenen und in verschiedenen Strukturen. Angefangen bei getrennten Sanitär-

anlagen über geschlechterbezogene Umkleidekabinen bis hin zu gesonderten Parkplätzen für Frauen im Parkhaus prägen sie unseren Alltag als Menschen, die bereits bei der Geburt bis vor kurzem einem biologischen Geschlecht zugeordnet – und dieser Entscheidung entsprechend notfalls auch physisch angeglichen – wurden. Daneben gibt es viele Kategorien, die Menschen in Gruppen einordnen, z.B. nach deren Familienstatus. Bei Frauen wären das entsprechend Rollen wie Ehefrau, Mutter, Alleinerziehende und Alleinstehende. Es scheint fast, als wollten diese Einordnungen den immer stärker flexibilisierten Identitäten entgegenwirken. Nie waren unsere Lebenswege individueller gestaltbar als im heutigen Zeitalter. Jedoch finden sich allzu häufig und den Männern in Zahlen deutlich überlegen Frauen in sozialen Differenzkategorien<sup>1</sup>, wie Migration oder Armut, wieder. Frauen gehören nach wie vor zu den marginalisierten Gruppen in einem vornehmlich patriarchalen Machtgefüge und das ist kein gesellschaftliches Geheimnis, wie zahlreiche Berichte aus Wissenschaft und Journalismus zeigen. In den Medien wie in der Politik wird seit Jahrzehnten immer wieder über Benachteiligungen, z.B. auf dem Arbeitsmarkt und aktiv gegensteuernde Maßnahmen, wie bspw. die Frauenquote, teils heftig und emotionsgeladen, diskutiert. Das zeigt deutlich: Frauen gelten als eine von Ungleichheitsbehandlung betroffene Gesellschaftsgruppe.

In Zeiten der Corona-Pandemie mit all ihren Auswirkungen wurde dies zuletzt schmerzlich bestätigt. Frauen übernahmen einerseits den Großteil der unbezahlten Care-Arbeit, zu der von einem Tag auf den anderen auch die Kinderbetreuung und das Homeschooling zählte. Zudem waren Frauen in hohem Maße häuslicher Gewalt ausgesetzt (vgl. u. a. Amarel/Endl-Geyer/Rainer 2020). Rund um das Thema Geburt und Gebären verzeichneten Institutionen, wie MotherHood e. V. erhöhte Belastungen durch vermehrte Unsicherheit im Blick auf unterschiedliche Handhabung der Schutzmaßnahmen, z. B. das Kreißsaalverbot für den/die Partner\*in oder das Tragen einer Schutzmaske unter der Geburt (vgl. MotherHood e. V. 2022).

Viele sind sich einig: In Sachen Gleichberechtigung und -stellung ist Luft nach oben. Ein Ansatz angesichts oftmals viel zu kurz greifender politischer Maßnahmen ist es, Frauen zu „empowern“, sie in ihrer Lebensbewältigung zu stärken.

---

1 Differenzkategorien beschreiben Gruppen, in die Menschen aufgrund von häufig hierarchisierenden Merkmalen eingeordnet und untereinander abgegrenzt werden. Synonym steht häufig der Begriff Ungleichheitskategorie.

Wie wir unser Leben bewältigen, ist von vielen Faktoren abhängig. Nach Lothar Böhnisch ist die „psychosoziale Handlungsfähigkeit“ (Böhnisch 2018, S. 25) der Menschen durch eine Suche nach „erreichbaren Formen sozialer Integration“ (ebd., S. 26) gekennzeichnet. Böhnisch sieht dabei als maßgeblichen Faktor das Geschlecht an, das nicht nur die Lebenssituation an sich, sondern auch die jeweilige Bewältigungsstrategie beeinflusst (vgl. ebd., S. 28). Frauen tendieren demnach dazu, nach innen gerichtete Bewältigungsstrategien zu wählen, die Probleme also eher bei sich und in ihrem Umfeld zu suchen und dementsprechend eher in die Selbstreflexion zu gehen, bspw. durch die Arbeit an und mit der eigenen Biografie. Angebote von Biografiearbeit, die Raum für Austausch über Erfahrungen bieten, eröffnen die Chance, sich über Kraftquellen bewusst zu werden.

# Biografiearbeit aus weiblicher Perspektive

## Was Biografiearbeit (von und mit Frauen) bewegen kann

In der Biografiearbeit geht es immer darum, den Blick ressourcenorientiert, also wertschätzend und wohlwollend auf den Lebensweg zu richten und damit persönliche Potenziale freizulegen und sichtbar zu machen. Ausgangspunkt ist das menschliche Grundbedürfnis nach Sinnbedeutung im eigenen Lebensweg. Wir wollen uns selbst als Identitätsstiftende erleben (vgl. Jansen 2011, S. 21).

Für die Biografiearbeit im professionellen Setting haben sich entsprechend dieser Sichtweise grundlegende Wertehaltungen herausgebildet. Wesentlich für eine erfolgreiche Durchführung von Biografiearbeit ist eine Verbindlichkeit und Freiwilligkeit aller Beteiligten sowie die Klärung der Erwartungen an die Zusammenarbeit aller Teilnehmerinnen. Verbindlichkeit steht für ein vertrauensvolles und zuverlässiges Miteinander, das eine respektvolle Begegnung ermöglicht. Die freiwillige Teilnahme ist die Grundvoraussetzung dafür, dass ein offener Austausch überhaupt stattfinden kann. Das anfängliche Abgleichen der Erwartungen an die Biografiearbeit mit ihren Grenzen und Möglichkeiten kann Enttäuschungen präventiv vermeiden.

Daneben ist es unbedingt wichtig, zu akzeptieren, wie viel die Teilnehmerinnen jeweils in den Übungen von sich preisgeben möchten. Diese Selbstbestimmung bedeutet, dass jede vom Recht zu schweigen Gebrauch machen kann. Zum schützenden Rahmen gehört die Vereinbarung einer Verschwiegenheitspflicht. Beim achtsamen und wertschätzenden Zuhören ist es wichtig, keine negativen Bewertungen oder gar Verurteilungen zuzulassen. Denn es gilt: Jede Geschichte ist es wert, erzählt zu werden! Unter der Ressourcenorientierung versteht man die positive Ausrichtung von Biografiearbeit auf Stärken, Talente und Kompetenzen im Leben. Die Ergebnissicherung dient dazu, das Entdeckte langfristig zu bewahren und durch Transferorientierung in den Handlungsalltag zu integrieren. Ganz praktisch braucht biografisches Arbeiten zudem Zeit und dementsprechend ausreichend (finanzielle) Ressourcen. Daneben ist es von Bedeutung, dass diejenigen, die das biografische Arbeiten anleiten, methodisch geschult sind und sich mit den Grundhaltungen der Biografiearbeit identifizieren können. Dazu gehört auch eine wert-

schätzende, offene Kommunikation. Die genannten Prinzipien gelten sowohl für die Anbieterinnen und Durchführenden von Biografiearbeit als auch für die Teilnehmerinnen und sollten für alle transparent kommuniziert werden (vgl. Klingenberger/Ramsauer 2017, S. 79 f.; vgl. Miethe 2014, S. 35–41).

Biografiearbeit ist – wie bereits erwähnt – stets ressourcenorientiert, das heißt, die individuellen Stärken und Kompetenzen der Teilnehmerinnen stehen im Fokus (vgl. Hölzle/Jansen 2011). Die Erziehungswissenschaftlerin Ingrid Miethe bringt Biografiearbeit wie folgt auf den Punkt:

„Ausgehend von einem ganzheitlichen Menschenbild ist Biografiearbeit eine strukturierte Form der Selbstreflexion in einem professionellen Setting, in dem an und mit der Biografie gearbeitet wird. Die angeleitete Reflexion der Vergangenheit dient dazu, Gegenwart zu verstehen und Zukunft zu gestalten. Durch eine Einbettung der individuellen Lebensgeschichte in den gesellschaftlichen und historischen Zusammenhang sollen neue Perspektiven eröffnet und Handlungspotenziale erweitert werden.“ (Miethe 2014, S. 24)

Mit dieser Definition steht bei der Anwendung von Biografiearbeit als Methode die gezielte Begegnung mit dem Menschen in seiner individuellen Einzigartigkeit mit all seinen inneren Empfindungen und äußeren Erfahrungen in einem professionellen Umfeld im Mittelpunkt.<sup>2</sup> Das heißt, der Mensch wird als Einheit von Körper, Geist und Seele gesehen. Diese Haltung ermöglicht eine ganzheitliche Hinwendung zum Gegenüber in seinem individuellen Sosein. Durch den begleiteten Rückblick auf positive Ereignisse können stärkende Gefühle wie Dankbarkeit hervorgerufen und in der Betrachtung negativer Lebenssituationen erfolgreiche Bewältigungsstrategien herausgearbeitet werden. Eine auf diese Weise neu gewonnene Perspektive auf das eigene Leben lässt häufig die gegenwärtige Situation besser verstehen und sinnhaft einordnen. Die Teilnehmerinnen erfahren sich als identitätsstiftend und können aufbauend auf ihren Ressourcen tragfähige Zukunftskonzepte entwickeln. Biografiearbeit schult die sogenannte biografische Kompetenz, also die Fähig-

---

2 Davon klar abzugrenzen ist das therapeutische Setting, wie meine Kollegin Silvia Ruhland in ihrem Beitrag verdeutlicht (vgl. Beitrag von Ruhland). Es gibt zahlreiche Unterschiede zwischen Biografiearbeit und Therapie, die an dieser Stelle nicht erschöpfend dargestellt werden können. Grundlegend sind bspw. die abweichenden Haltungen: Während in der Therapie Krankheitsbilder und Störungen gezielt behandelt und geheilt werden sollen, blicken wir in der Biografiearbeit prozessorientiert auf die Facetten des Lebens.

keit der Menschen, durch bewusstes Erinnern und Reflektieren biografischer Ereignisse und Einflüsse für das eigene Leben zu lernen und die Erkenntnisse zur persönlichen Entfaltung zu nutzen (vgl. Klingenberger 2014). Dass die sinnhafte Einordnung des Lebens ein positiver Faktor für die psychische und physische Gesundheit des Menschen ist, hat der Medizinsoziologe Aaron Antonovsky mit seinem Modell der Salutogenese, das in der Sozialen Arbeit breit rezipiert wurde, deutlich gemacht (vgl. bspw. Hölzle 2006). Salutogenese steht lateinisch für *salus*, was Gesundheit, Heil, Glück bedeutet und griechisch für *genesis*, was als Entstehung, Entwicklung übersetzt werden kann. Im Gegensatz zur Pathogenese, die nach den Ursachen einer Erkrankung des Menschen fragt, steht in der Salutogenese im Mittelpunkt des Forschungsinteresses was Menschen gesund hält.

Ein Schlüsselbegriff des Modells ist der *sense of coherence* oder auf Deutsch das Kohärenzgefühl bzw. das Kohärenzerleben, das drei Faktoren umfasst (vgl. Mittelmark/Bauer 2017, S. 10). Zum einen *comprehensibility*, also die Verstehbarkeit des eigenen Lebens. Zum zweiten spricht Antonovsky von *manageability*, zu Deutsch Handhabbarkeit des Lebens. Als dritten Punkt beinhaltet Kohärenz *meaningfulness*, also Bedeutsamkeit oder auch Sinnhaftigkeit des Lebens.

Biografiearbeit stärkt das Kohärenzgefühl, indem die eigene Biografie als sinnvoll und nachvollziehbar erlebt (das erfüllt den Punkt *comprehensibility*), zudem durch die Rückschau auf gemeisterte Situationen das Vertrauen darauf gestärkt wird, Anforderungen, die das Leben auch in der Zukunft an einen stellt, bewältigen zu können (das erfüllt den zweiten Punkt *manageability*), und in Folge das Leben als sinnhaft wahrgenommen werden kann (das erfüllt den dritten Punkt *meaningfulness*). Durch die Reflexion einer Lebensbilanz lassen sich schwierige Lebensabschnitte besser annehmen und ggf. sogar neu interpretieren. Damit werden die Teilnehmerinnen entsprechend des seit den 1970er Jahren formulierten sozialarbeiterischen Anspruches einer gelingenden Lebensführung gestärkt (vgl. Thiersch 2020).

Die Biografie einer Person lässt sich in diverse Lebensaspekte oder auch Teilbiografien ordnen, wie Familie und Freunde, Geschlecht, Orte, Bildung und Beruf, Kultur, Politik und Weltanschauung. All diese Faktoren bilden unsere Persönlichkeit. Wenn soziale Beziehungen als Themenschwerpunkt gewählt werden, sind die Lebensverhältnisse wie die familiäre Herkunft, Freundeskreise und Arbeitskollegen relevant. Des Weiteren können die geschlechtliche und sexuelle Identität sowie die Rollengestaltung und die damit verbundenen