

Biografiearbeit – die eigene Geschichte reicher machen

Eva Maria Imboden und Lucie Kniel-Fux bieten gemeinsam einen Kurs zum Thema Biografiearbeit an und ermöglichen einen neuen Blick auf das eigene Leben.

Interview: Nathalie Benelli

Lucie Kniel-Fux und Eva Maria Imboden, Sie bieten im Rahmen der Erwachsenenbildung Naters in Kooperation mit ERWO+ einen Kurs mit dem Titel «Das Leben – eine Reise. Biografiearbeit» an. Was erwartet die Teilnehmer/innen an diesen drei Abenden?

Eva Maria Imboden: Ganz einfach gesagt: Man setzt sich mit dem eigenen Leben auseinander. Der Titel sagt eigentlich schon viel. Wir kommen von irgendwoher, sind unterwegs, wissen oft nicht genau, wohin es geht. In der Biografiearbeit geht es darum, zu fragen: Wie bin ich zu der Person geworden, die ich heute bin? Welche Geschichte erzähle ich mir über mich selbst – und welche erzähle ich vielleicht nie? Und welche wäre es wert, noch einmal erzählt zu werden?

Lucie Kniel-Fux: Wichtig ist uns dabei: Es ist keine Therapie. Wir arbeiten nicht therapeutisch und wir wollen auch nichts «aufdecken». Es geht um einen offenen Raum, in dem Menschen über ihr Leben erzählen können, in ihrem Tempo, mit dem, was ihnen stimmig erscheint. Es geht darum, sich gegenseitig Lebens-



Eva Maria Imboden, links, und Lucie Kniel-Fux bieten einen Kurs zum Thema Biografiearbeit an.

Bild: pomona.media

situationen zu erzählen, zuzuhören und daraus im Idealfall gestärkt hervorzugehen. Zu merken: Was sind meine Ressourcen? Oder welche Verletzungen habe ich erlitten, über die ich mich austauschen kann?

An wen richtet sich der Kurs? Muss man etwas Besonderes erlebt haben?

Kniel-Fux: Nein, überhaupt nicht. Es braucht keine spektakuläre Lebensgeschichte. Der Kurs richtet sich an Menschen, die neugierig sind, die Lust haben, ihr Leben aus einer anderen Perspektive anzuschauen und sich mit anderen darüber auszutauschen.

Imboden: Jede und jeder ist Experte oder Expertin für das eigene Leben. Man braucht keine Vorkenntnisse, kein bestimmtes «Level». Was es braucht, ist die Bereitschaft, etwas von sich zu zeigen – und genauso die Bereitschaft, den anderen zuzuhören.

Sie betonen beide, dass es kein therapeutischer Kurs ist. Warum ist Ihnen diese Abgrenzung so wichtig?

Kniel-Fux: Weil Therapie einen anderen Rahmen braucht. Wenn jemand sehr belastende oder traumatische Erfahrungen gemacht hat, gehört das in eine professionelle Begleitung. In unserem Kurs kann natürlich auch Schwieriges benannt werden, aber wir gehen nicht in eine therapeutische Vertiefung. Wenn jemand merkt, dass ein Thema sehr schmerzhaft ist, würden wir klar empfehlen, das ausserhalb des Kurses weiterzubearbeiten. Der Kurs ist ein geschützter Raum, aber kein Behandlungsraum.

Wie kann man sich die Arbeit konkret vorstellen? Sitzt man einfach da und erzählt?

Kniel-Fux: Erzählen ist ein wichtiger Teil, ja. Aber nicht nur. Wir arbeiten mit Fotos, mit Gegenständen, mit Musik, manchmal auch mit Zeichnungen oder szenischen Elementen – immer abhängig davon, was der Gruppe entspricht.

Imboden: Am ersten Abend bringt zum Beispiel jede Person ein Kinderfoto mit. Das ist ein sehr behutsamer Einstieg. Später können es Gegenstände sein, ein Kleidungsstück, ein Lied, ein Buch – et-

was, das mit der eigenen Lebensgeschichte verbunden ist.

Der Kurs ist inklusiv angelegt. Was bedeutet das konkret?

Kniel-Fux: Der Kurs ist für alle offen, weil er möglichst barrierearm gestaltet ist. So ist es auch für Menschen mit verschiedenen Behinderungen möglich, am Kurs teilzunehmen. Das verstehen wir als grosse Chance. Menschen drücken sich unterschiedlich aus. Wer sich sprachlich weniger gut ausdrücken kann, findet vielleicht andere Wege – über Bilder, über Bewegung, über Szenen.

Imboden: Und umgekehrt erleben wir oft, dass Teilnehmende sehr berührt oder beeindruckt sind, wie unterschiedlich wir Menschen uns ausdrücken. Diese Vielfalt erweitert den Blick auf Lebenswege und Ausdrucksformen.

Biografiearbeit ist etwas sehr Persönliches. Wie schaffen Sie einen sicheren Rahmen?

Imboden: Das ist zentral. Am Anfang vereinbaren wir gemeinsam Regeln: Verschwiegenheit, Respekt, Freiwilligkeit. Niemand

muss mehr erzählen, als ihm oder ihr guttut. Die Teilnehmenden können auch mit einer roten Karte signalisieren, wenn ihnen ein Thema zu nahe geht. **Kniel-Fux:** Niemand soll am Ende das Gefühl haben: Jetzt habe ich zu viel von mir preisgegeben. Man entscheidet selbst, was man teilt und was nicht.

Gibt es Themen, die in der Biografiearbeit immer wieder auftauchen?

Kniel-Fux: Oft sind es Brüche im Leben: Abschiede, Konflikte, Verluste, gescheiterte Beziehungen. Aber genauso häufig tauchen positive Erfahrungen auf: Erfolge, Fähigkeiten, Leidenschaften. **Imboden:** Wir sind kulturell sehr darauf fixiert, das Schwierige zu betonen. Dabei prägen uns auch Glücksmomente, Erfolge, Dinge, die uns gelungen sind. Auch das verdient Aufmerksamkeit.

Kann es passieren, dass man seine eigene Geschichte im Kurs plötzlich anders wahrnimmt?

Kniel-Fux: Ja, absolut. Aber nicht im Sinne einer Korrektur von aussen. Ich würde eher von ei-

ner «Autokorrektur» sprechen. In der Gruppe kann es passieren, dass jemand etwas abtut – und andere spiegeln: «Das war eigentlich ziemlich einschneidend.»

Imboden: Oder jemand merkt, dass etwas, was er immer für selbstverständlich gehalten hat, für andere sehr beeindruckend ist. Einer meiner Lehrer sagte einmal: In der Biografiearbeit geht es darum, die eigene Geschichte reicher zu machen.

Was kann diese Arbeit bei den Teilnehmenden auslösen?

Kniel-Fux: Viele erleben eine Stärkung. Schon allein deshalb, weil ihnen zugehört wird, ohne bewertet zu werden. Das ist heute nicht selbstverständlich. Der Austausch mit anderen Menschen relativiert und stärkt.

Imboden: Menschen gehen oft aufrechter aus solchen Kursen. Sie merken: Ich habe etwas erlebt, ich habe etwas beigetragen, ich habe Ressourcen. Das verändert den Blick auf sich selbst.

Am Ende gibt es kein Zertifikat, keinen Abschluss. Was bleibt?

Kniel-Fux: Im besten Fall ein bewussterer Blick auf das eigene Leben. Und vielleicht neue Fragen. **Imboden:** Und die Erfahrung: Meine Geschichte ist erzählenswert. So wie sie ist.

Kurs zur Biografiearbeit

«Das Leben – eine Reise. Biografiearbeit» bietet ERWO+ in Zusammenarbeit mit der Erwachsenenbildung Naters an. Die Leitung haben Eva Maria Imboden, Supervisorin, Dozentin, Erwachsenenbildnerin, und Lucie Kniel-Fux, Erwachsenenbildnerin und Geschäftsleiterin ERWO+, inne. Es handelt sich um einen Kurs, der für alle interessierten Erwachsenen offen ist. Der Kurs beginnt am Dienstag, 10. März 2026, im Schulhaus PS Bammatta und findet an zwei weiteren Dienstagabenden von 18.00 bis 20.00 Uhr statt. Anmelden kann man sich bei der Erwachsenenbildung Naters oder bei ERWO+, dem Verein, der sich für inklusive Erwachsenenbildungsangebote im Oberwallis einsetzt. (ben)

«Es braucht keine spektakuläre Lebensgeschichte, um an dem Kurs teilzunehmen.»

Lucie Kniel-Fux
Erwachsenenbildnerin

Walliser Bote

Unabhängige Tageszeitung,
gegründet 1840

Herausgeber
Pomona Media Partner Genossenschaft

poMona.MEDIA

Pomonastrasse 12b, 3930 Visp
Tel. 027 948 30 30
info@pomona.ch

Leser: 35 000 (beglaubigt WEMF 2024)
Auflage: 17 787 Expl. (beglaubigt WEMF 2024)

Aboservice: abo@pomona.ch

Publizistischer Leiter: Herold Bieler (hbi)
h.bieler@walliserbote.ch

Chefredaktor: Armin Bregy (bra)
a.bregy@walliserbote.ch

Mitglieder der Chefredaktion:
Nathalie Benelli (ben)
n.benelli@walliserbote.ch
Rebecca Schüpfer (sr)
r.schuepfer@pomona.ch

Redaktion: info@walliserbote.ch
Martin Kalbermatten (mk), Daniel Zumoberhaus (zum), Matthias Summermatter (msu), Norbert Zengaffinen (zen), Perrine Anderegg (pan), Peter Abgottspon (ap), Manuela McGarrity (mam), Orfa Schweizer (sco), Thomas Jossen (jt), Patrick Gasser

(gap), Monika Bregy (brm), Frank O. Salzgeber (fos), Hildegard Wyss (wh)
Stagiaires: Gregory Feger (fg), Mauro Pfammatter (pfm)

Sport: sport@walliserbote.ch

Alan Daniele (ada)
Roman Lareida (rir)
Alban Albrecht (alb)
Stagiaire: Raniero Clausen (clr)

Newsdesk:

newsdesk@walliserbote.ch
Leiter: Thomas Jossen (jt)

Redaktionssekretariat:
Rosmarie Wyssen (rwy)

Freie Mitarbeiter:
Stefan Eggel (seg)
Dr. Alois Grichting (ag.)

Fotografen:
Alain Amherd, Daniel Berchtold

Jahresabonnement:
Fr. 440.– (inkl. 2,6% MwSt.)

Einzelverkaufspreis:
Fr. 3.50 (inkl. 2,6% MwSt.)

Jahresabonnement digital:
Fr. 280.– (inkl. 2,6% MwSt.)

Annahme Todesanzeigen:
korrektorat@pomona.ch

Mo–Fr 14.00–19.00 Uhr
So 14.00–19.00 Uhr
Telefon 027 948 30 80

Inseratenannahme, -verwaltung
und Disposition:
inserate@pomona.ch

Leiter Marketing und Verkauf:
Marc Gostony, m.gostony@pomona.ch

Medienberatung:
Carmen Pfammatter, Philipp Schicker,
Michael Salzgeber

Anzeigenpreise:
Grundtarif Annoncen-mm: Fr. 1.23
Kleinanzeigen bis 150 mm: Fr. 1.30
Immobilien-/Stellenmarkt: Fr. 1.30
Reklame-mm: Fr. 4.53
Textanschluss: Fr. 1.49
Alle Preise exkl. 8,1% MwSt.

Technische Angaben:
Satzspiegel 291 x 440 mm

Zuschriften: Die Redaktion behält sich die Veröffentlichung oder Kürzung von Einsendungen und Leserbriefen ausdrücklich vor. Es wird keine Korrespondenz geführt.

Urheberrechte: Abgedruckte Inserate dürfen von nicht autorisierten Dritten weder ganz noch teilweise kopiert, bearbeitet oder anderweitig verwendet werden. Insbesondere ist es untersagt, Inserate – auch in bearbeiteter Form – in Online-Dienste einzuspeisen. Jeder Verstoß gegen dieses Verbot wird gerichtlich verfolgt.

ISSN: 1660-0657

Der «Walliser Bote» kauft die nationalen und internationalen Nachrichten in den Ressorts Inland, Ausland, Wirtschaft, Kultur und Sport von CH Media ein.

Unser Zeitungspapier. Umwelt-schonend hergestellt mit einem hohen Altpapieranteil.