

Good Practice: Biografiearbeit

GRUNDLAGEN

WAS IST BIOGRAFIEARBEIT?

Biografiearbeit ist eine Methode, die es erleichtert, einen Zugang zu den betreuten Personen – im Besonderen zu Menschen mit Demenz – zu finden.

Die WHO definiert in der **Ottawa-Charta zur Gesundheitsförderung von 1986** (Ottawa Charta for Health Promotion) gesundes Älterwerden als „**aktive Lebensgestaltung**“: Ältere Menschen sollen weiterhin an Prozessen in ihrer Umwelt aktiv teilhaben und diese – im Sinne einer selbst- und mitverantwortlichen Lebensführung – auch mitgestalten.

Die Biografiearbeit, eine Form der **Erinnerungsarbeit**, die an die Erinnerungsforschung anknüpft, ermöglicht die Konstruktion von Erinnerungen und die Reflexion über grundlegende Lebensfragen. Mittels Biografiearbeit können früher entwickelte Ressourcen (z. B. stolz auf das bisher Geleistete zu sein) erkannt und gestärkt werden. Enßle nennt Biografiearbeit auch „*Arbeit in den Lebensspuren alter Menschen*“. (Enßle 2010, 9f)

Biografiearbeit kann laut Enßle...

- „Verborgenes öffnen,
- Ressourcen und Bedürfnisse entschlüsseln,
- vorhandene Fähigkeiten bewusst fördern und
- diese möglichst lange erhalten.“ (Ebda.)

Eine **Biografie** entsteht, wenn ein Mensch in die Vergangenheit zurückblickt und von seinen Erinnerungen erzählt. Dabei stehen persönlichen Eindrücke, Bewertungen und Gefühle und insbesondere wichtige, prägende Ereignisse, die im Langzeitgedächtnis verankert sind, im Vordergrund. Biografiearbeit hilft dabei, das (mitunter herausfordernde) Verhalten von betreuten Personen besser zu verstehen und angemessen darauf zu reagieren. (vgl. Polleros et. al 2023, 168f.)

Kern der Biografiearbeit ist somit das Erinnern, Erzählen, Zusammenfügen und Mitteilen von Geschichten, die Zusammen die Lebensgeschichte eines Menschen ergeben. (vgl. Specht-Tomann 2018, 7)

Die Biografiearbeit stellt eine wichtige Grundlage für viele weitere Konzepte dar (z. B. für die Validation) und ist auch die Basis für die Durchführung von pflegerischen, hauswirtschaftlichen und psychosozialen Hilfeleistungen. Mit ihr kann auf die zu betreuende Person individuell eingegangen werden. (vgl. Enßle 2010, 43)

WELCHE ZIELSETZUNGEN WERDEN MIT BIOGRAFIEARBEIT VERFOLGT?

- Persönlichkeit der betreuten Person kennenlernen
- Wünsche und Bedürfnissen verstehen und dafür Verständnis aufbringen
- Ressourcen erkennen
- Beziehung verbessern
- Zugang zu Menschen schaffen
- eigenen Horizont erweitern
- Identität stärken
- Sicherheit und Geborgenheit schaffen
- positive Gefühle wecken
- Traurigkeit und/oder Gereiztheit verringern
- Fähigkeiten aktivieren und Interessen wecken

WIE LÄUFT BIOGRAFIEARBEIT AB?

Im Rahmen von Biografiearbeit werden die zu betreuenden Personen aufgefordert, ihr eigenes Leben zu beschreiben. Gegebenenfalls werden ergänzend auch An- und Zugehörige befragt. Alle Personen entscheiden im Rahmen der Biografiearbeit selbst, welche Informationen sie teilen möchten.

Autobiografisches Erinnern geschieht durch das **Einholen wesentlicher Informationen und Lebenserinnerungen** und kann durch verschiedene Materialien, wie Fotoalben oder selbstgeschriebene Lebensläufe, gestützt werden. Auch alte Fotos, Tagebücher, Poesiealben, Möbel, Musik, Düfte, Handarbeiten, individuelle Erinnerungsstücke, musiktherapeutische Interventionen etc. können für Erinnerungsarbeit genutzt werden. Darüber hinaus können **biografienahe Aktivitäten und Materialien** zur Beschäftigung (z. B. Kekse backen oder im Garten arbeiten) angeboten werden.

(vgl. Enßle 2010, 10)

Enßle betont: „*In der Arbeit mit an Demenz erkrankten Menschen ist das oberste Ziel, dem Verlust der personalen Identität entgegenzuwirken, indem die Erinnerung möglichst lange aufrechterhalten wird.*“

(Enßle 2010, 11)



Biografiearbeit ist ein **laufender Prozess**, der über Monate dauert und eine kontinuierliche Evaluierung erfordert.

Aus der Biografiearbeit werden **idealerweise konkrete Pflegemaßnahmen** abgeleitet.

Beispiel:

Erzählung	Eine Frau erzählt, dass sie früher oft im Rosengarten gesessen ist.
Erhebung	Verbindet diese Person etwas Positives mit dieser Erinnerung?
Mögliche abgeleitete Pflegemaßnahme	Einsatz eines ätherischen Öls mit Rosenduft.
Beobachtung	Wie reagiert die Person auf den Duft?

Man sollte immer darauf bedacht sein, dass die **Reaktion auf eine Pflegemaßnahme** auch negativ sein oder im schlimmsten Fall sogar ein Trauma auslösen kann.

WIE KANN IN DIE BIOGRAFIEARBEIT EINGESTIEGEN WERDEN?

Ziel der Biografiearbeit ist es u. a., individuelle soziale Betreuung sicherzustellen sowie soziale Teilhabe und vorhandene Ressourcen und Interessen zu fördern. Voraussetzung für die Biografiearbeit ist die Berücksichtigung der individuellen Biografie, der regionalen Umstände (das Lebensumfeld der betreuten Person) sowie der geschichtlichen Ereignisse. (vgl. Mötzing 2021, 12f.)

- Für den **Einstieg** ist es wichtig, für ein angenehmes Setting zu sorgen (vgl. Polleros et. al 2023, 172)
- ausreichend Zeit einplanen – manchmal dauert es, bis die zu betreuende Person im Gespräch ankommt
- Erzählgewohnheiten der zu betreuenden Personen berücksichtigen – z. B. sprechen manche Menschen gerne beim Spaziergehen, andere lieber im Sitzen, andere während dem Durchführen einer Tätigkeit
- auf das eigene Erscheinungsbild und Benehmen achten – ältere Menschen legen oftmals Wert auf eine äußere Erscheinung und Verhaltensweisen „von damals (früher)“
- auf die nonverbale Kommunikation achten – z. B. Stimmlage, Anzeichen von Unruhe
- Störfaktoren vermeiden – z. B. das Läuten eines Telefons
- Nutzen der Biografiearbeit erklären – so erlangt man das Vertrauen der Gesprächspartnerin bzw. des Gesprächspartners

Es ist ratsam, mit einfachen Themen ins Gespräch einzusteigen, wie bspw.

- Hobbies,
- Urlaube,
- Schulzeit oder
- Beruf.

Erst später sollte man zu Inhalten kommen, die mitunter emotional besetzt sind. Dazu zählen zum Beispiel die Themen

- Familie oder
- religiöse Hintergründe.

Es ist auch wichtig, festzustellen, wann es für die zu betreuende Person genug für diesen Tag ist!

TIPPS FÜR DIE GESPRÄCHSFÜHRUNG

(vgl. ebda., 43)

- feinfühlicher, langsamer und behutsamer Gesprächs- und Kommunikationsstil
- (teils verwirrten) Menschen Zeit für die Reaktion geben
- geduldig sein: Nicht jeder Gesprächsverlauf löst direkt Erinnerungen aus. Allenfalls müssen mehrere Versuche unternommen werden.
- für eine ruhige Umgebung Sorge tragen: Gespräch z. B. in einem gemütlichen Raum, bei Kaffee und Kuchen durchführen
- offene Fragen stellen: „Erzählen Sie mir doch einmal von Ihrer Schulzeit.“
- Zeit für das Gespräch nehmen
- sorgfältig und aktiv zuhören
- ressourcenorientiert agieren (nicht: Was geht nicht mehr? sondern: Was geht noch?)
- individuelle Biografie berücksichtigen: „Was war besonders prägnant in der Vergangenheit?“

Manchmal braucht es auch keine Fragen, oft reicht auch schon die Beobachtung aus.

GRENZEN DER BIOGRAFIEARBEIT

- Bei der Biografiearbeit wird man nie alles erfahren, weil betreute Personen nicht alles erzählen.
- Im Rahmen der Biografiearbeit können bei den zu betreuenden Personen alte, schmerzvolle Erinnerungen hochkommen. In diesem Fall gilt es achtsam und nicht fordernd zu sein, denn im Rahmen der Biografiearbeit wird nicht therapeutisch eingegriffen (vgl. Polleros et. al 2023, 174).
- Es kann auch sein, dass im Kontext von Biografiearbeit bei der betreuten Person ein Trauma ausgelöst wird oder bei der Pflegeperson negative Gefühle auftreten und diese an ihre Grenzen stößt. In beiden Fällen ist es wichtig, sich professionelle Hilfe und Unterstützung zu holen.

Wichtig: Der gehobene Dienst für Gesundheits- und Krankenpflege **initiiert** die Biografiearbeit. So können individuelle Pflegemaßnahmen für die betreute Person erstellt und angewendet werden.

Lehrlinge in den Lehrberufen Pflegeassistent oder Pflegefachassistent **arbeiten bei der Biografiearbeit mit**. Das bedeutet, dass sie zum Beispiel das Gehörte und beobachtete Verhalten während der Erhebung, bei Gesprächen mit Angehörigen oder auch im Alltagsgeschehen dokumentieren oder weiterleiten. Unter anderem können sie auch (nach Absprache mit dem gehobenen Dienst) ausgewählte Maßnahmen, wie zum Beispiel die 10-Minuten-Aktivierung selbstständig durchführen.

LEITFADEN FÜR DIE BIOGRAFIEARBEIT

(Enßle 2010, 44; eigene Darstellung)

Folgende Informationen können beispielweise im Rahmen der Biografiearbeit erhoben werden:

<p>Allgemeine Informationen/bisheriger Lebensweg</p> <p>Zuname, Vorname Geburtsdatum, Geburtsort/-land Religionszugehörigkeit Herkunftsfamilie: Eltern/Geschwister Angehörige/Kinder/Ehepartner (noch lebend?)</p>	<p>Kindheit</p> <p>ruhiges oder wildes Kind mutter- oder vaterbezogen Rolle der Großeltern in der Kindheit Lieblingsspielzeug Was mochten Sie in Ihrer Kindheit besonders gern? Wann wurden Sie gelobt/bestraft? Gab es feste Regeln? Freunde Waren Sie ängstlich?</p>
<p>Schulzeit</p> <p>Erinnerungen an die Schulzeit Sind Sie gerne zur Schule gegangen? Freunde aus der Schulzeit Ende des Schulbesuchs Wie empfanden Sie das Ende damals? Interessen während der Schulzeit</p>	<p>Beruf</p> <p>erlernter Beruf Haben Sie in diesem Beruf gearbeitet? Berufsjahre Berufswechsel Pensionierung An welche Ereignisse erinnern Sie sich?</p>
<p>Familiengründung</p>	<p>Persönliche Lebensereignisse und besondere Interessen</p>
<p>verheiratet bzw. verheiratet gewesen Kinder Enkelkinder</p>	<p>Krankheiten (eigene, Angehörige) Welche Rolle spielte Krankheit in Ihrem Leben? Todesfälle (Eltern, Ehepartner, Kinder, Geschwister) Umzüge/Flucht gravierende Geschehnisse im Leben</p>
<p>Reisen/Urlaub/Freizeit</p> <p>Vereinszugehörigkeit besondere Interessen Spielen Sie ein Instrument? Singen Sie? Welche Musik hören Sie gerne/haben Sie gehört? Haben/Hatten Sie Haustiere? Betreiben/Haben Sie Sport betrieben?</p>	<p>Erlebnisse des Zeitgeschehens</p> <p>Zweiter Weltkrieg Nachkriegszeit weitere prägende (politische, technologische etc.) Ereignisse</p>
<p>Situation vor jetzt (Pflegeheim/mobile Pflege usw.)</p> <p>Krankheiten, Krankenhausaufenthalte Bezugsperson(en) Orientierung (örtlich, zeitlich, personenbezogen) Wer kümmert sich am meisten um Sie?</p>	<p>Vorlieben/Abneigungen</p> <p>Lieblingsspeisen/Getränke (auch: das mag ich gar nicht) Wobei ist Unterstützung nötig? Motivation (Wie aktiv kümmert sich er/sie sich um sich selbst?) Was fällt ihm/ihr im Moment am schwersten?</p>
<p>Perspektiven für die Zukunft</p> <p>Freunde? Wollen Sie mir/uns irgendetwas mitteilen? Wünsche/Hoffnungen? Was macht Sie wütend, traurig, glücklich, worüber freuen Sie sich? Was empfinden Sie als Belastung? Spielen Sie gern? Können Sie gut schlafen? Wie verbringen Sie Ihren Abend? Machen Sie mittags eine Pause? Wobei brauchen Sie Hilfe? Was würden Sie gern einmal tun?</p>	<p>Notizen zur Beobachtung während des Gesprächs</p> <p>körperliche Einschränkungen Motorik traurig/froh laut/leise Mimik/Gestik Erzählt die Person von sich selbst? Antwortet die Person auf Fragen? Kann er/sie dem Gespräch konzentriert folgen? Wie ist die Sprache? (eindeutig, Gedankenabrisse, zusammenhängende Sätze etc.)</p>

AUSGEWÄHLTE METHODEN DER BIOGRAFIEARBEIT

10-Minuten-Aktivierung – eine grundlegende Kurzaktivierung

(vgl. Wetzel 2021, 64ff.)

Diese Methode wurde entwickelt, um älteren Menschen, besonders jenen mit Demenz, aus der Apathie zu helfen und ihre Erinnerung an Vergangenes zu aktivieren. Dabei werden Schlüsselreize genutzt, um Erfahrungen aus der Vergangenheit wiederzubeleben. Die Methode dauert, wie schon der Name sagt, zehn Minuten lang.

Es wird auf Gegenstände, die für die betreute Personen einmal eine Rolle gespielt haben, zurückgegriffen. Das können z. B. alte Haushaltsgegenstände, wie Einweckgläser, Kernseife, Kaffeemühle oder auch altes Spielzeug, wie Kreisel, Grimms Märchenbuch, Holzbauklötze sein. Mit Hilfe dieser Gegenstände sollen verschiedene Sinne angesprochen werden (z. B. sehen, fühlen, schmecken, hören) und so Erinnerungsreize gesetzt werden.

Beispiel:

Einer betreuten Person wird das Märchen Hänsel und Gretel vorgelesen und es werden gemeinsam die Bilder zu der Geschichte angesehen. Reagiert die Person positiv, konnte man ihr Wohlbefinden steigern. Nun wird das Vorlesen aus dem Märchenbuch als regelmäßige Pflegemaßnahme eingesetzt.

Reminiszenz Therapie – ein Beispiel für eine fortgeschrittene Methode der Biografiearbeit

(vgl. Enßle 2010, 12)

Ein Ansatz, der speziell auf Menschen mit Demenz ausgerichtet ist, ist die **Reminiszenztherapie (REM)**. Dabei wird davon ausgegangen, dass der Rückblick aufs Leben im Alter stattfindet und darüber Bilanz gezogen wird. REM soll dabei behilflich sein, ungelöste Probleme aus der Vergangenheit zu lösen.

Hinweise zur Durchführung:

Das Erinnern soll freiwillig geschehen. Sollte sich die betreute Person nicht auf die Biografiearbeit einlassen wollen, muss das respektiert werden.

Die Privatsphäre und der Datenschutz der betreuten Person müssen gewahrt bleiben.

Sensible Themen erfordern einen einfühlsam-behutsamen Umgang.

Die betreute Person sollte in den Mittelpunkt des Gesprächs gestellt werden.

Die sechs Grundprinzipien der Pflege und Betreuung basieren auf einem personenzentrierten Ansatz („Der Mensch im Mittelpunkt“) und fokussieren auf eine „individuell angepasste Betreuung, Therapie und qualitativ hochwertige Pflege“ als zentrale Ausgangspunkte.

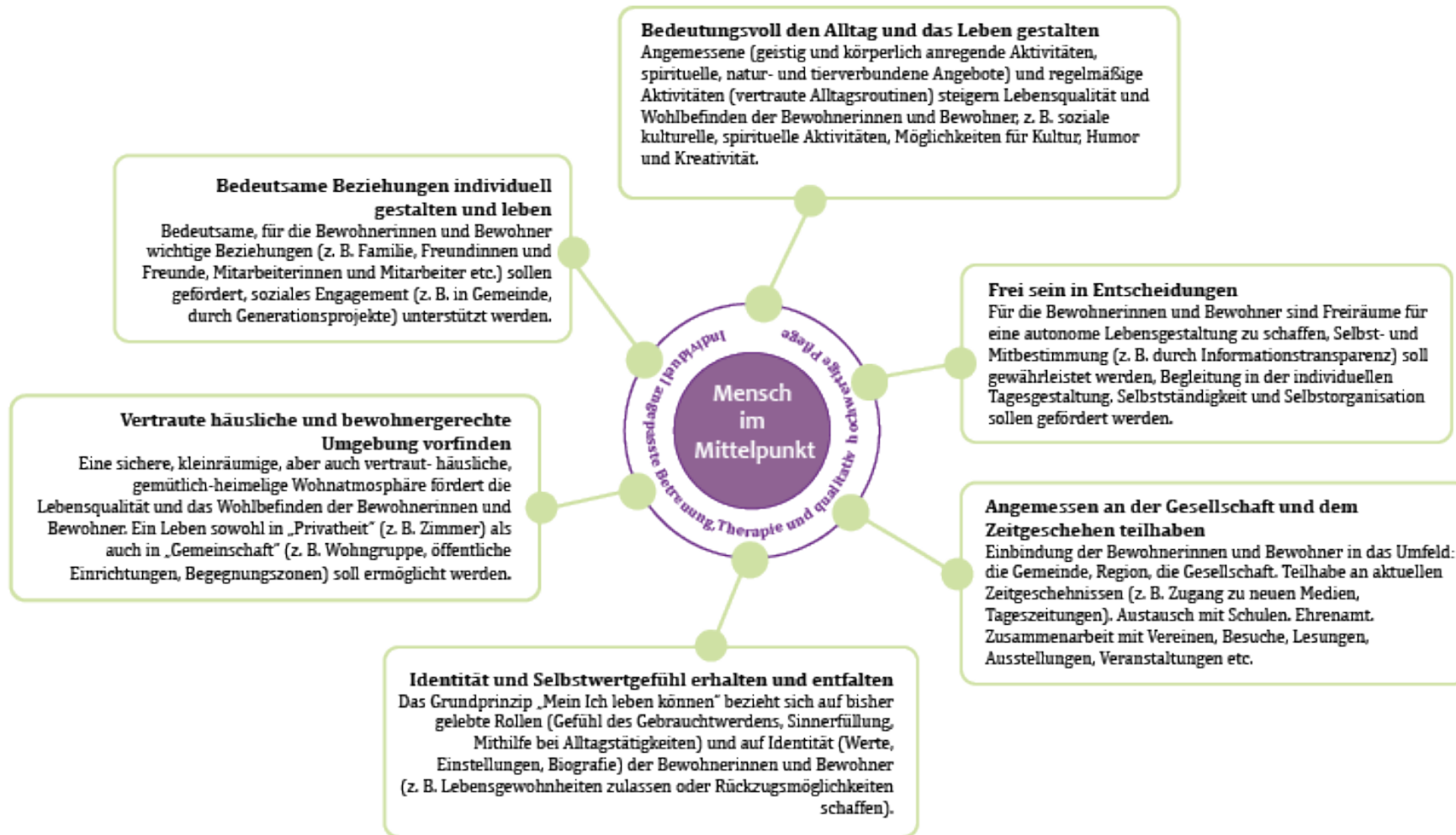


Abbildung: Die sechs Grundprinzipien der Pflege und Betreuung.¹

¹ Diese Abbildung wurde aus dem Rahmenkonzeptmodell der NÖ PBZ entnommen und von Frau Christine Lindenthal, MBA, MA zur Verfügung gestellt.

Literaturempfehlungen

Enßle, Jenny (2010): *Demenz und Biografiearbeit. Erinnerungen unter vier Augen teilen*. Hamburg: Diplomica.

Kickbusch, Ilona; **Hildebrandt**, Helmut (o. J.): *WHO-autorisierte deutsche Übersetzung der Ottawa Charta for Health Promotion (1986)*, <https://www.bag.admin.ch/dam/bag/de/dokumente/npp/sucht/charta-ottawa.pdf.download.pdf/ottawa-charta.pdf>, letzter Zugriff: 24.04.2024.

Mötzing, Gisela (2021): *Aktivitäten und Alltagsgestaltung mit alten Menschen*. 5. Auflage. München: Elsevier GmbH Deutschland.

Polleross, Gabriele; **Hackner**, Sonja; **Klotz**, Isabella (2023): *Pflegewelten – Pflegeprozess*. 1. Auflage. Linz: TRAUNER.

Specht-Tomann, Monika (2018): *Biografiearbeit in Gesundheits-, Kranken- und Altenpflege*; 3. Auflage. Berlin: Springer.

Schindler Herta; **Burghardt** Eva; **Hengsbach**, Christa; **Hoff** Anna; **Ringeisen**, Susanne; **Schmidt**, Juli (2022): *Sich selbst beheimaten: Grundlagen systemischer Biografiearbeit*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

Wetzel, Ruth (2021): *Was mit Demenz noch alles geht – Personenzentrierte Aktivierung Schritt für Schritt*. München: Ernst Reinhardt.

Diese Ausarbeitungen wurden unterstützt von: **Daniel Altenburger**, BSc., Schule für Gesundheits- und Krankenpflege Hollabrunn

Arbeitsblätter: Biografiearbeit

Arbeitsblatt 1: Beschäftigung mit der eigenen Lebensgeschichte

Aufgabe

- Blicke in die Vergangenheit und erstelle eine Mindmap zum Thema: Mein Leben.
- Beim Mindmapping werden deine Gedanken nicht wie gewöhnlich in einer Reihe hintereinander notiert, sondern als Schlüsselwörter auf Linien, die von der Mitte der Mindmap ausgehen. Dadurch entsteht eine bildhafte Darstellung deiner Gedanken als eine Art Gedankenkarte für dein bisheriges Leben.

Folgende Themen und Fragen können dir dabei helfen, deine eigene Lebensgeschichte zu reflektieren:

- **Ausbildung:** Welche Ausbildung habe ich bisher gemacht?
- **Freizeit:** Wie habe ich bisher meine Freizeit gestaltet?
- **Wohnen:** Wo und wie habe ich bisher gewohnt?
- **Gesundheit:** Welche Bezüge habe ich zum Thema Gesundheit?
- **Geld:** Wie ist mein Bezug zu Geld?
- **Familie:** Welchen Stellenwert hat Familie für mich?
- **Soziale Kontakte:** Welche Bedeutung haben soziale Kontakte für mich?

Arbeitsblatt 2: Biografiearbeit: Gestern – Heute

Aufgaben

- Versuche, die nachfolgenden Fragen zu beantworten und schreibe die Antworten in die hierfür vorgesehenen Felder (ICH).
- Wähle jemanden aus deinem familiären Umfeld (Opa, Oma, etc.) aus und versuche, ihre/seine Biografie zu erheben.
- Wähle eine:n Bewohner:in aus und versuche, ihre/seine Biografie zu erheben.

■ Wann bist du/sind Sie geboren? Wo (Ort/Land) bist du/sind Sie geboren?

ICH: _____

DER/DIE ANDERE (GESPRÄCHSPARTNER/IN): _____

DER/DIE ANDERE (GESPRÄCHSPARTNER/IN): _____

■ Welche Ausbildung (Schule, weiterführende Ausbildungen) hast du/haben Sie gemacht?

ICH: _____

DER/DIE ANDERE (GESPRÄCHSPARTNER/IN): _____

DER/DIE ANDERE (GESPRÄCHSPARTNER/IN): _____

■ Wie gestaltest du/gestalten Sie Ihren Alltag? Was ist für dich/Sie besonders wichtig?

ICH: _____

DER/DIE ANDERE (GESPRÄCHSPARTNER/IN): _____

DER/DIE ANDERE (GESPRÄCHSPARTNER/IN): _____

■ Welche Erinnerungen (Lieblingsgericht, Haustiere, Hobbys/Lieblingsbeschäftigungen etc.) hast du an deine/haben Sie an Ihre Kindheit? Wer oder was war für dich/Sie besonders wichtig?

ICH: _____

DER/DIE ANDERE (GESPRÄCHSPARTNER/IN): _____

DER/DIE ANDERE (GESPRÄCHSPARTNER/IN): _____

■ Welchen Stellenwert hat deine/Ihre Familie für dich/Sie?

ICH: _____

DER/DIE ANDERE (GESPRÄCHSPARTNER/IN): _____

DER/DIE ANDERE (GESPRÄCHSPARTNER/IN): _____

■ Gibt es für dich/Sie spirituelle Bedürfnisse/Zugänge? Wenn ja, welche?

ICH: _____

DER/DIE ANDERE (GESPRÄCHSPARTNER/IN): _____

DER/DIE ANDERE (GESPRÄCHSPARTNER/IN): _____

Arbeitsblatt 3: Erstellung eines Biografiebogens

Aufgabe

Erstelle selbst ein Beispiel für einen Biografiebogen.

Hinweise:

Nutze dafür den „**Leitfaden für Biografiearbeit**“.

Nimm dir zusätzlich ein Blatt Papier, falls diese Seite nicht ausreicht.

Arbeitsblatt 4: Reflexion – 6 Grundprinzipien der Pflege und Betreuung

Aufgabe

Setze dich näher mit den 6 Grundprinzipien der Pflege und Betreuung auseinander und reflektiere die nachfolgenden Fragestellungen:

- Was verstehst du unter Identität?
- Wieviel Bedeutung hat für dich das Thema „frei sein in Entscheidungen“?
- Was gehört für dich zum Thema Privatheit dazu?

Fasse die Ergebnisse deiner Reflexion auf diesem Blatt zusammen.

Hinweis: Ziehe zur Bearbeitung dieser Aufgabe die Abbildung „**Die sechs Grundprinzipien der Pflege und Betreuung**“ heran.

Arbeitsblatt 5: Zeitgeschichtliche Einstufung

Aufgabe

- Erfasse auf diesem Arbeitsblatt wichtige Ereignisse seit 1920. Versuche, für jedes Jahrzehnt etwas zu finden.
 - Notiere alle relevanten Ereignisse, die dir einfallen.
 - Nutze das Internet für die Recherche nach zeitgeschichtlichen Ereignissen.
 - Frage auch deine Eltern, Großeltern und Arbeitskollegen.
- Mögliche Fragen: Wann gab es Konflikte? Wann fanden gesellschaftliche Umwälzungen statt? Welche bedeutenden Entwicklungen oder technische Fortschritte gab es?
- Halte auch fest, wie alt ein Mensch bei den einzelnen Ereignissen war, der 1935 geboren wurde.

Jahr	Ereignis	Alter
1920		
1930		
1940		
1950		
1960		
1970		
1980		
1990		
2000		
2010		
2020		
2030		

Arbeitsblatt 6: Zeitleiste

Aufgabe

Fülle mit einer Bewohnerin bzw. einem Bewohner gemeinsam die nachfolgende Zeitleiste aus.

Beispiele für mögliche Eintragungen: Wichtige Meilensteine im Leben der Bewohnerin bzw. des Bewohners, technologische Neuerungen, historische Ereignisse etc.

1920	
1930	Zweiter Weltkrieg 1939–1945
1940	
1950	Rock 'n' Roll
1960	
1970	
1980	
1990	
2000	Erstes Smartphone
2010	
2020	
2030	

↓

Arbeitsblatt 7: Milieu

Aufgabe

Rechercheaufgabe:

- Recherchiere nach den **charakteristischen Merkmalen** der einzelnen Jahrzehnte in Bezug auf Kleidung, Wohnung, Sprache und Beruf.
- Ordne die Merkmale nach **sozialen Milieus**. (Unter dem Begriff „soziales Milieu“ wird zum Beispiel verstanden, ob eine Person aus einer Akademikerfamilie oder Arbeiterfamilie stammt, ob diese Personen in einer Großstadt oder im ländlichen Bereich aufgewachsen ist.)
- Zur Unterstützung dieser Aufgabe dient dir das Arbeitsblatt 5 „Zeitgeschichtliche Einstufung“.