

Das Echo meiner Schritte- "Die Sinnsuche im Rückblick"

Man kann das Leben nur rückwärts verstehen, leben muss
man es aber vorwärts.

Sören Kierkegaard

Eine Biografie zu haben heisst:

- ❖ Von sich Geschichten erzählen können
- ❖ Eine Identität zu haben
- ❖ Selbstwert haben
- ❖ Schönes und weniger schönes erlebt zu haben
- ❖ Von Gelungenem und weniger Gelungenem erzählen zu können
- ❖ Fehler gemacht zu haben
- ❖ in Beziehung gewesen zu sein
- ❖ Geliebt zu haben
- ❖ Verluste erlebt zu haben
- ❖ Den Lebensraum gestaltet und ausgefüllt zu haben

Es ist ein Bedürfnis des Menschen, dass das Leben Sinne macht

Eine Biografie zu haben heisst:

- ❖ Sinn finden im "Etwas tun und bewirken" können
- ❖ Sinn finden in den Beziehungen – ein Gegenüber zu haben
- ❖ Sinn finden aus dem Bedürfnis, ein Teil des Ganzen zu sein, dazu zu gehören
- ❖ Sinn finden im Lernen und sich entwickeln
- ❖ Sinn finden im Gestalten und bestimmen können
- ❖ Sinn finden, indem schwierige Momente/Phasen gemeistert wurden
- ❖ Sinn finden im geliebt zu haben und geliebt worden zu sein

Biografie ist eine strukturierte, rückblickende Auseinandersetzung mit dem eigenen Leben

2 Formen der Auseinandersetzung mit der eigenen Geschichte:

In Gruppen

Erzählcafé, Gruppengespräche, kreative Prozesse in Gruppen, Aktivitäten mit Fokus auf die eigene Biografie, Zugang über Gegenstände und Karten

Alleine

Fotoalbum, Erinnerungskiste, über gelebtes während des Alltags gefragt werden, Lebensbuch mit festhalten von Erinnerungen, kreativer Ausdruck

Auseinandersetzung in Gruppen

Vorteil:

- ❖ Inspiration durch andere Teilnehmende
- ❖ Das Erlebte mit anderen vergleichen können
- ❖ Durch Erzähltes von anderen auf eigene Erlebnisse schliessen
- ❖ Themen, die man mit der eigenen Geschichte verknüpfen kann

Nachteil:

- ❖ Man bleibt eher oberflächlich, sehr prägnante Themen werden in der Gruppe nicht unbedingt erwähnt
- ❖ Menschen, die eher still sind, stellen sich zurück und hören eher nur zu

Auseinandersetzung allein, situativ im Alltag

Vorteil

- ❖ Der persönliche Rahmen gibt die Möglichkeit, sehr private und schwierige Aspekte zu betrachten
- ❖ Die Konzentration ist ausschliesslich bei einem selbst
- ❖ Der Alltag löst gelebte Erinnerungen aus
- ❖ Wenn zu Themen gefragt wird, welche gerade im Alltag stattfinden, wird das Fragen oft als "normales" Gespräch erlebt

Nachteil

- ❖ Es fehlen Anreize zur Reflexion im Bezug auf Erlebtes von anderen
- ❖ Man sieht / hört nicht, dass es für andere auch schwierige Aspekte gegeben hat

Themen, die uns Biografie liefern:

- ❖ Fotoalben
- ❖ Kindheit/Familie/Geschwister/Schulzeit
- ❖ Werte und Normen
- ❖ Familiengründung/Beruf – Arbeitswelt
- ❖ Ich-Wichtigkeit
- ❖ Diplome, Auszeichnungen
- ❖ Welche Menschen waren mir wichtig, warum?
- ❖ Was hätte auf keinen Fall fehlen dürfen – auf was hätte ich gut verzichten können

Themen, die uns Biografie liefern:

- ❖ Was hat mir geholfen, wenn es schwierig war
- ❖ Orte / Rituale, kollektive Erlebnisse, Feste ect.
- ❖ Gegenstände in der Wohnung / Souvenirs
- ❖ Düfte
- ❖ Wichtige, prägende Ereignisse
- ❖ Was lief gut - was weniger
- ❖ Was würde ich heute anders machen
- ❖ Hobbys / wie wurde die Freizeit, Ferien verbracht

Wichtig:

- ❖ das Erzählen von biografischen Inhalten ist immer freiwillig, man darf es nicht erzwingen
- ❖ Jeder Mensch hat das Recht, NICHTS zu erzählen
- ❖ Erlebtes ist immer Emotion und deshalb subjektiv
- ❖ Erzähltes wird entgegen genommen, ohne bewertet zu werden
- ❖ Erzähltes soll vertraulich behandelt werden
- ❖ Angehörige sind gute "Lieferanten" von biografischen Angaben, diese Quelle nutzen

Der Rückblick in die Biografie kann helfen,
sich mit dem gelebten Leben
und allen Ereignissen und getroffenen
Entscheidungen zu versöhnen.

Faktenblatt Biografie Arbeit

https://www.curaviva.ch/files/4NMJZBC/biografiearbeit_faktenblatt_curaviva_schweiz_2020.pdf

?? Fragen ??

Weisheit ist das Ergebnis eines gelungenen
Rückblicks, begleitet vom Gefühl, dass das
Leben einen Sinn hatte, auch in seinen
Irrtümern