

Lebensplanung – Biografie – Lebensphasen

Biografie/Lebensphasen/Meine Lebensmelodie\Workshop18.HPKongress/St.Johann/Pongau

Kindheit – Familie – Pension – und heute? Kindheit – Jugendzeit – Ausbildung – Partnerschaft – Familie – Ausbildung – Wiedereinstieg – eine Vielzahl von Möglichkeiten und Herausforderungen. Lebensplanung ist eine Chance, was ein Mensch erreichen kann. Sie hilft, sich aktiv für seine Zufriedenheit (Arbeitszufriedenheit), gegen Burnout oder innerer Kündigung einzusetzen. Das Wissen darüber hilft, sich als „Chefin“ oder als MitarbeiterIn entsprechend neuen Herausforderungen zu stellen.

Was will Lebensplanung – Biografiearbeit?

Arbeit mit der Biografie will die persönliche Auseinandersetzung mit sich selbst und dem Gegenüber wecken. Biografiearbeit ermöglicht Fähigkeiten zu entdecken und seinen roten Faden im Leben zu erkennen und zu entwickeln. Das schafft Einsicht und Verständnis für die Arbeit mit Menschen, im Besonderen mit Menschen mit Behinderung – aber auch als Reflexion meiner Person – in der Arbeit mit Kindern/SchülerInnen.

WER BIN ICH? WAS KANN ICH? WAS WILL ICH?

Hier stellt sich, je nach Lebenssituation bzw. Alter, die Frage nach dem *“wer war ich?”* in den Vordergrund, wenn sich die Lebenserfahrung im Sosein niederschlägt – also das SO-BIN-ICH akzeptierend bzw. auch genossen werden kann.

Das Verständnis für die Biografie bewirkt den Bezug zur Leitung, Begleitung und Pflege – zu meiner Aufgabe und meiner Rolle.

Ist das Leben – Ein Projekt?

Ein Projekt ist ein einmaliger Prozess, der aus einem Satz von abgestimmten und gelenkten Tätigkeiten mit Anfangs- und Endtermin besteht und durchgeführt wird, um unter Berücksichtigung von Zwängen bezüglich Zeit, Kosten und Ressourcen ein Ziel zu erreichen, das spezifische Anforderungen erfüllt.

Unser Leben ist kein Projekt – wir kennen den Endtermin nicht – und an den eigenen Ressourcen arbeiten wir ein Leben lang. Kenne ich meine Ressourcen? – So ist es mir in einer Krisensituation eine Hilfe und ich kann mein Leben aktiv gestalten (Burnout verhindern etc.).

Was ist Biografiearbeit?

Der Lebensweg – der uns wie ein roter Faden begegnet– ist Entwicklung.

Schon die Chinesen sprachen: Bis 20 sollst du lernen, bis 40 kämpfen und bis 60 sollst du weise werden. Es gibt viele Modelle von Entwicklungsphasen im Leben. Eines davon ist von Erikson.

Ein anderes nennt: Bis 7 erkennen wir die Welt als gut, bis 14 als schön und bis 21 als wahr.

Danach nimmt unsere Entwicklung (in 7 Jahresschritten) mit dem „Ich bin, Ich kann und Ich will“ seinen Lauf.

Entwicklungs – oder Lebensphasen - Stichworte

– die Altersangaben können variieren – sind Wegmarken – es gibt keine festgeschriebene Gesetzmässigkeit – geben Orientierung

	17 - 18	Ausbildung, loslösen vom Elternhaus
21	18 - 25	Studium, erste Berufserfahrung, Partnersuche, Familie
28	19 - 32	Berufserfahrung, Kindererziehung, Karriere
35		Stolz auf das Geschaffte, Pflege des Freundeskreises, sicherer Job, erste Beschäftigung mit dem Tod
42	39 - 42	Beruf, Familie, Freunde werden in Frage gestellt, „letzte Chance“ etwas zu verändern, Trennung, Berufswechsel
49	45 - 48	je nachdem wie 39 - 42 verlaufen ist - Resignation oder „auf zu neuen Ufern“
56		Erfahrungen ausleben, viel Energie wird investiert, Sturheit, vordergründiges Gesundheitsbewusstsein
63	55 -	Enkelkinder (Versäumtes nachholen, schlechtes Gewissen beruhigen)
70 -		Zukunft verliert an Bedeutung – Vergangenheit tritt umso mehr in den Vordergrund – in Form von Erinnerungen

Wir wollen etwas im Leben. Der Körper entwickelt seine Kräfte und man sagt, dass bis 20 die körperliche Kraft steigt und dann bis 30 bzw. 40 sich nur noch langsam entwickelt. Ab 40 spüren wir in uns selbst Veränderungen; indem wir vielleicht nicht mehr so schnell rennen können ohne gleich das Herz oder die Lunge und deren Grenzen zu spüren bekommen, die Beine nach langer Arbeit schmerzen, oder, wir eine Brille brauchen. Die geistig/seelische Entwicklung dagegen strebt weiter nach Erkenntnis. Dies vorausgesetzt, dass wir uns mit unserem Leben befassen – es in die Hand nehmen.

Die Bedeutung der Biografie

Auf der Zeitskala unseres Lebens befinden sich die Vergangenheit, die Gegenwart und die Zukunft. Je älter wir werden umso länger wird die Skala der Vergangenheit und umso kürzer diejenige der Zukunft. Dies gibt dem Leben eine andere Qualität. Mehr und mehr können wir aus Erkenntnis und Erfahrung unser Leben leben. Junge Menschen gehen das Leben mehr aus dem Ziel heraus an; es fehlt ihnen an Erfahrungen, welche sie noch machen müssen. Die Wahl richtet sich nach Möglichkeiten und Zielen, während bei älteren Menschen das Ziel und die Möglichkeiten aufgrund der Erfahrungen bestimmt werden.

Gegenwart

Vergangenheit

Y

Zukunft

Wobei auch bei älteren Menschen die Erinnerung nicht bloss „Altes“ sein muss, sondern mehr und mehr auch so genannte Neuschöpfungen sein können – Erinnerungen nicht aus einem früheren Blickwinkel betrachtet, sondern aus der Situation in der sie sind, mit der Erfahrung von Heute.

Lebensgeschichte und Verluste

John Bowlby (*1907-1990, britischer Kinderarzt, Kinderpsychiater, Psychoanalytiker und Pionier der Bindungsforschung) sagt, „dass intime Beziehungen an andere menschliche Wesen, Angelpunkte sind, um den sich das Leben eines Menschen dreht, nicht nur im Säuglings-, Kleinkind- oder Schulalter, sondern auch während der Adoleszenz und der reifen Jahre bis ins hohe Alter. Aus diesen Beziehungen **bezieht** der Mensch seine Stärke und Lebensfreude, und durch das, was er **beiträgt**, gibt er andern Stärke und Lebensfreude.“ Simone de Beauvoir sagt: „Das Leben behält einen Wert, solange man durch Liebe, Freundschaft, Empörung oder Mitgefühl am Leben der andern teilnimmt. Dann bleiben auch Gründe, zu handeln oder zu sprechen.“

Verluste gehören zum Leben / der Umgang mit Verlusten und Trauer

Nicht immer können wir gut mit Verlusten oder Trauer umgehen; in der Jugend besser als im Alter. Im Alter hat der Verlust oft den Charakter des Endgültigen. Trennung ist in der Pubertät eine wichtige Erfahrung. Sie ist eine gewollte Erfahrung.

Wenn ein Verlust entgegen meinem Wunsch geschieht, das heisst, nicht ich verlasse das Elternhaus (Ablösung) sondern ich werde verlassen (Tod, Niederlage, Katastrophe) steigen Gefühle der Wehmut, Empörung, Schmerz, Verzweiflung, Heimatlosigkeit, Trauer, Verunsicherung in mir hoch. Man fühlt sich aus dem Gewohnten herausgerissen. Die Zeit, die wir zwischen zwei Lebensabschnitten (Geschehnis – Jetzt – Zukunft) bewusst als Schmerz und/oder Trauer erleben nennt man in diesem Fall Zeit der Trauer oder Trauerarbeit. Wenn es uns gelingt mittels „Trauerarbeit“ (Reflektieren und Loslassen können bzw. erkennendes Lernen) die Chance eines Neuanfangs zu packen, geht es uns besser. Im Alter sind solche Zeiten der Trauer, Zeit für den Neuanfang, schwieriger. Wir wissen, dass Abschied oftmals den Charakter des Endgültigen hat (Tod eines Partners). Ein Neuanfang ist mit 85 Jahren anders als mit 35 Jahren. Im Leben trennen wir uns von der Kindheit, der Jugend, dem Elternhaus, der Schule, der Stadt oder dem Dorf. Wir trennen uns auch von der Gesundheit, dem Status (Beruf, Arbeit), von Hoffnungen, Träumen und Illusionen. Es sterben Freunde, Eltern. Wir nehmen Abschied von unserer Jugend, von Schönheit, von Kraft.

Ungelebtes Leben - ungelebte Gefühle

Nicht gelebte „Trauerarbeit“ belastet. Wir tragen es in uns. Wir lassen nicht los. Unsere schnelllebige Zeit macht eine Verarbeitung kaum möglich. Wir verarbeiten wenig und schliessen wenig ab. Der Umgang mit Trauer bedeutet Gefühle zeigen und annehmen. Als Buben durften wir nicht weinen. Jetzt, zum Glück, wissen wir, was Tränen in uns lösen. Ein offener Umgang mit Trauer, mit Gefühlen, schafft Zufriedenheit – ansonsten harte Herzen. Wie ein Mensch im Alter reagiert, hängt von seiner Persönlichkeitsstruktur und seinen Beziehungserfahrungen ab. Wir reagieren mit krankhaftem Verhalten auf ein ungelebtes Leben (z.B. Verdrängung). Verschiedene Studien weisen daraufhin, dass Altersdepression und Altersdemenz für unterdrückte Lebensimpulse stehen kann. Psychische Krankheiten im Alter, als Antwort auf Verluste aufgefasst – weil Trauer nicht möglich war.

Kenne ich mich selber?

Je besser ich meine Talente kenne – desto besser kann ich sie einsetzen. Was für ein Typ bin ich? (mögliche Stichworte: Temperamente, Grundformen der Angst n. F. Riemann, Mein Charakter ist nicht mein Schicksal – A. Fuchs)

Bin ich jemand der lieber Wechsel oder Stetigkeit mag? Suche ich Nähe oder Distanz zu den Menschen – Menschengruppen? (s. Abbildung 1)

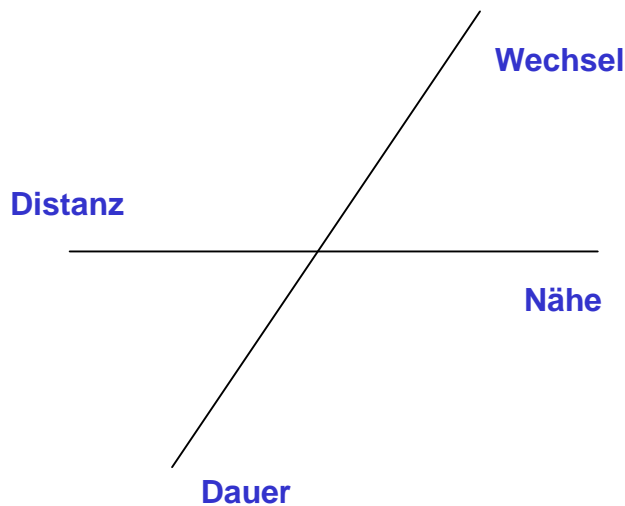


Abbildung 1

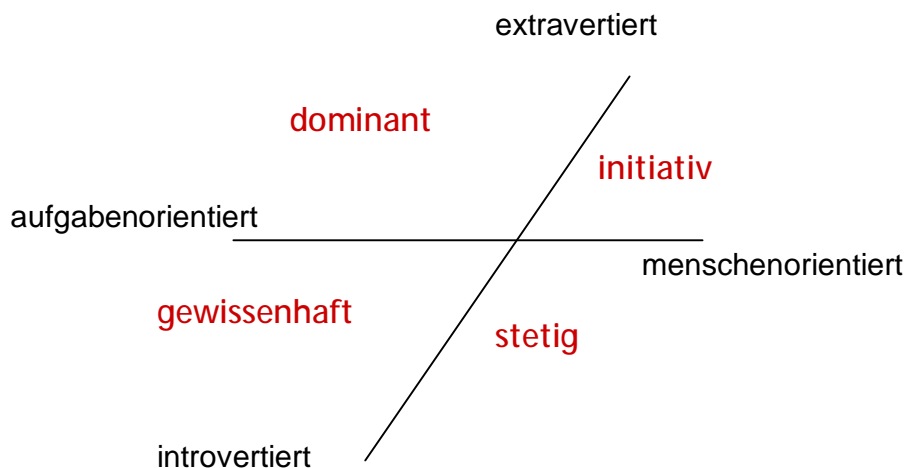


Abbildung 2

Würfelmodell

Frau Dr. med. Yvonne Maurer, Leiterin des Institutes Körperzentrierte Psychotherapie, Zürich, entwickelte in ihrer Arbeit als Psychiaterin und Therapeutin ein Würfelmodell, in dem sie alle wichtigen Lebensdimensionen in sich selbst und in Bezug zueinander stellt. Sie benennt diese: Psychische, wesensmässig-spirituelle, körperliche und soziale Seinsdimensionen, ergänzt mit den Dimensionen Raum und Zeit.

Es ist ein ganzheitliches und dynamisches Modell. Der Idealzustand wäre, wenn sich alle Lebensdimensionen im Gleichgewicht befinden würden.

Das wahre Selbst zu leben bedeutet seine Ganzheit zu leben und in allen Seinsdimensionen aktiv zu sein. Dies führt zu innerem Erfülltsein, zu Glück.

Konkret möglich wird dies durch Aufmerksamwerden auf die inneren Bedürfnisse in den verschiedenen Seinsbereichen:

1. Ich kann meine Situation beeinflussen und verändern, indem ich meine Ressourcen entdecke und sie in meinem Alltag einfließen lasse.
2. Eine wichtige Grundlage ist meine Bereitschaft mich selbst ernst und wichtig zu nehmen (Wer bin ich? Wie nehme ich mich wahr?)
3. Ich lerne wieder auf meine innere Stimme zu horchen. Es gibt Situationen, wo zu einem Kind, das gestürzt ist, gesagt wird „Stell dich nicht so an, das tut doch nicht weh!“, während es Rotz und Wasser heult vor Schmerz. Es lernt, dass nicht zählt und stimmt, was es fühlt. Es passt sich meistens an. Dies bringt Vorteile, aber kostet auch den Preis der partiellen Selbstentfremdung.
4. Ich nehme das Erfüllen eigener Bedürfnisse sehr wichtig. Nur so ist es möglich genügend Kraft für den Einsatz für andere zur Verfügung zu haben.
Ich bin bereit an mir zu arbeiten und mich weiterzuentwickeln, allein oder mit Hilfe von Familie, Freunden; eventuell auch im Bereich von Coaching, Supervision oder Beratung/ Therapie

Praktische Umsetzung im Alltag

Entspannung im Wechsel mit körperlicher Aktivität

- Wandern ,Joggen, Schwimmen, Kraft und Dehnübungen, Velofahren; asiatische Körper und Entspannungsübungen
Mentaltraining – Ideokinese, Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung nach Jacobson ,beweglichkeits- und Ausdauertraining

Ich bin okay

- Kreativität im Schreiben (Tagebuch ...), im Malen und Gestalten
- Hobbies entdecken
- Positive Bilder, Imaginationen und Affirmationen
- Neues ausprobieren
- Meine Sinne aktivieren und stärken , bei einem guten Essen , einem Spaziergang, mit Massage

Ich und mein soziales Umfeld

- Beziehungen mit anderen im Gespräch und im gemeinsamen Tun pflegen
- Ich grenze mich ab und sagen NEIN
- Ich übernehme Verantwortung für mein Leben

Spiritualität

- Meditationsübungen
- Kraftort suchen
- Welche Werte gelten in meinem Leben

Lebensraum

- Gestalten meines Wohnraumes
- Bin ich zufrieden mit meiner Arbeitsplatzsituation? Was möchte, könnte ich konkret verändern?

Meine Zeit

- Täglich für mich Zeit nehmen und mir etwas Gutes tun
- Wie gehe ich mit Vergangenheit und Zukunft um?
- Die Gegenwart und den Moment geniessen

Diese Energie ermöglicht unseren inneren und äusseren Lebensraum zu finden und zu stützen Sie ist es die uns Träume verwirklichen lässt, die uns öffnet und Kraft gibt für die Menschen die uns anvertraut sind und die wir auf ihrem Weg begleiten.

So könnten die Worte aus F.M. Dostojewskis Roman „DER IDIOT“ Wirklichkeit werden:

„Wissen sie, ich verstehe nicht, wie man an einem Baum vorbeigehen kann, ohne darüber glücklich zu sein, dass man ihn sieht; wie man mit einem Menschen reden und nicht darüber glücklich sein kann, dass man ihn liebt. - Oh, ich verstehe es nur nicht auszudrücken, aber viele schöne Dinge begegnen einem auf Schritt,,

Lebensphasen in Bezug zur Arbeit

20	Verschiedene Stellenwechsel bieten Chancen - Lernen mit andern zusammen zu arbeiten Verstehen wie eine Organisation funktioniert Lernen wie sie/er am wirksamsten arbeitet (Stärken, Schwächen)
30	Berufliche Kontinuität – Eigenverantwortliches Handeln und diese zu sichtbaren Ergebnissen führen - Projekte
40	Ich verstehe mein Metier – jetzt könnte Routine zur Gefahr werden (Unzufriedenheit – innere Kündigung). Erweiterung der Kompetenz ist jetzt wichtig
50	Mit oben beschriebenem Weg - im Besitz der vollen Leistungsfähigkeit. Kenntnisse erweitern – als Mentor Erfahrungen weitergeben

Wer oder was für ein Typ bin ich...? (s. Abbildung 2)

Arbeite ich lieber im Team? Wie arbeite ich?

Fragen, die uns das Leben stellt. Sie zu beantworten gehört zum Lebenslauf. Der rote Faden zeigt sich in diesen Fragen die uns das Leben stellt. Möglich ist es, dass dieselbe Frage immer wieder erscheint. Vielleicht habe ich sie dann noch nicht umfassend beantwortet.

Je mehr ich mich kenne – desto besser kann ich meine Lebensfragen beantworten – mein Leben bewerkstelligen – mein Leben geniessen.

Was heisst das für mich als Geschäftsleiter?

Immer wieder kommen MitarbeiterInnen mit Fragen: Soll ich eine Weiterbildung machen – wenn ja, welche? MitarbeiterInnen wechseln die Stelle – wollen neue Herausforderungen. Wieder andere MitarbeiterInnen sind Teil eines Konfliktes im Team – was suchen sie? Achten sie einmal auf das Alter. Wann kommen solche Fragen? Es erstaunt mich in meiner Arbeit nicht, wenn ich bei einem Gespräch darauf stosse, dass die MitarbeiterIn um die 28 – 35 – oder 42 ist. Wir Menschen leben in Entwicklungsphasen. Wir als „Chefs“ können MitarbeiterInnen darauf aufmerksam machen. Lebensphasenorientiertes Arbeiten bedeutet: Nicht jeder/jede MitarbeiterIn muss alles machen. Mit z.B. 50 darf auch einmal verzichtet werden. Mentorentätigkeit könnte eine neue Herausforderung sein.

Verantwortung gegenüber jungen Menschen:

„Dennoch lebt Wissenschaft auch von der Gemeinschaft der Wissenschaftler und der Weitergabe des Wissens an die, welche auf uns folgen. Wissenschaft ist ein Vertrag zwischen den Generationen.“

Gottfried Schatz, geboren 1936, studierte in Graz Chemie und Biochemie, lehrte und forschte an der Cornell-Universität in den USA und am Basler Biozentrum. Er ist Träger renommierter Preise und Ehrungen und war in jungen Jahren als Geiger an mehreren Opernhäusern tätig. Gerade erschien sein Buch «Jenseits der Gene. Essays über unser Wesen, unsere Welt und unsere Träume»
Zitat – Weltwoche 14/09

Biografiearbeit ist keine Therapieform

Biografiearbeit setzt Erinnerungsfähigkeit voraus und leitet die Motivation daraus ab. Das Erzählen, sich Erinnern, kann Heilung bringen und wirkt durchaus selbsttherapeutisch.

In einer Studie wird beschrieben, dass alte Menschen, welche über sechs Wochen jeweils eine Stunde besucht wurden und mit denen man über das Leben, Ereignisse aus der Kindheit, Jugendzeit etc. gesprochen hat, sich eindeutig besser fühlten als eine gleichartige Gruppe, mit der bloss übers Wetter, aktuelle Ereignisse, Gesundheit und Fernsehprogramme gesprochen wurde.

Aus dem Zak-Newsletter vom 1. März 2006 (www.zak.ch) zeigt eine weitere Studie, dass der Umgang mit der Lebensgeschichte, Depression vermindert: „Wenn ältere Menschen mit leichten bis mässig depressiven Beschwerden die Gelegenheit erhalten, ihre Lebensgeschichte zu erzählen, vermindert sich die Gefahr, dass sie eine schwere (chronische) Depression entwickeln.“

Altersweisheit ist nicht Wissen

Nicht nur im Alter haben wir Zeit für eine kritische Selbstreflexion. Das bedeutet, dass wir ja sagen können zu unserem Leben, zu unseren Erfahrungen. Dass wir darüber stehen können - in dem Sinne, dass wir es erfahren haben und abschliessen können.

Gegenwartsperspektive

Ich bin

Respekt

Ich kann

Kompetenz

Ich will

Entscheide treffen

Ich bin in Beziehung
und will

so sein

Vergangenheitsperspektive

Ich war ein/e glückliche/r Frau/Mann

Ich konnte viel tun

Ich habe das Leben gelebt

Teilhaben und Teilnahme jetzt und auch
weiterhin

Zusammenfassung

Was für ein Typ bist Du?

In welcher Lebensphase stehst Du?

Was wolltest Du, bzw. was willst Du noch verwirklichen?

Lebensplanung – Biografie – Lebensphasen – eine Auseinandersetzung mit uns selbst oder unserem Gegenüber. Chancen für uns selbst in meiner Rolle als HeilpädagogIn, SozialpädagogIn oder als LeiterIn.

Loslassen können – sehen was möglich ist – das was war ist gut!

Literatur

- Burkhard, G. (2004): Schlüsselfragen zur Biografie. Stuttgart: Freies Geistesleben
- Fensterheim H., Baer J: Sag nicht ja, wenn du nein sagen willst. München : Goldmannverlag
- Fromm, E. (1998): Haben oder Sein. Stuttgart. Deutscher Taschenbuch Verlag
- Mardorf, E. (2001): Wer immer gerade ausgeht, kommt nicht weit. München: Kösel Verlag
- Maurer , Y.(1993): Zu innerer Kraft und Energie durch körperzentrierte Psychotherapie. Oldenburg Transformverlag
- Maurer, Y.(1999) : Der ganzheitliche Ansatz in der Psychotherapie. Wien : Springer Verlag
- Reddemann, L. (2004): Eine Reise von 1.000 Meilen beginnt mit dem ersten Schritt. Seelische Kräfte entwickeln und fördern .Herder spektrum Freiburg Basel Wien
- Schmidbauer, W. (1997): Hilflöse Helfer. Reinbeck, Hamburg: Rowohlt Verlag
- Zinkanell, B. (2004): Dynamische Lebensplanung. Wien: Edition Va Bene

Die Autoren

Mag^a Elisabeth Hürlimann-Burgstaller

Theologin, Spielpädagogin, körperzentrierte Psychotherapeutin i.A.

Wiesenstrasse 11, CH-9472 Grabs, Tel. +41 81 771 77 16

ehuerlimann@active.ch

Hubert Hürlimann

dipl. Sozial- und Spielpädagoge, dipl. Heimleiter, Geschäftsleiter Lukashaus

Berater – Führung (Empowerment in der Leitung und Begleitung)

hubert.huerlimann@lukashaus.ch

Seminarangebote auf Anfrage

Elisabeth und Hubert Hürlimann-Burgstaller – ehuerlimann@active.ch