Biografiearbeit in der Erlebnispädagogik

Diplomarbeit
NDS Erlebnispädagogik
Angelica Franke
Schneebergstrasse 71
9000 St. Gallen

Eingereicht im Juni 2012
an CURAVIVA Weiterbildung
Abendweg 1
6006 Luzern

Inhaltsverzeichnis

1 Einleitung 3
1.1 Vorwort und Begründung der Themenwahl 3
1.2 Vorgehen 4
1.3 Fragestellung 4

2 Grundsätze und Haltungen 5
2.1 Abgrenzung der Biografiearbeit in der Erlebnispädagogik von Therapie 5
2.2 Systemische Haltung 5
2.2.1 Lösungsorientierte Gesprächsführung 6
2.2.2 Ressourcenorientierung 7
2.2.3 Lösungsorientierung 7
2.3 Handlungsorientierte Haltung 8

3 Biografiearbeit 10
3.1 Was ist Biografiearbeit? 10
3.2 Ziele der Biografiearbeit 11

4 Handlungstechniken / Kreativtechniken 13

5 Naturraum 15
5.1 Elemente 15
5.1.1 Wasser 15
5.1.2 Erde 15
5.1.3 Feuer 16
5.1.4 Luft 17
5.2 Orte/ Raumbestimmungen 18
5.2.1 Berg 18
5.2.2 Die Alp 19
5.2.3 Wald 19
5.2.4 Bach, Fluss, See 20

6 Praktische Umsetzung 21
6.1 Einzelbegleitung mit Auftragsklärung 21
6.2 Auftragsklärung 21
6.3 Durchführung 24
6.4 Evaluation 27
6.4.1 Auswertung des persönlichen Prozesses der Klientin 27
6.4.2 Auswertung der Begleitung 27
6.4.3 Persönliche Evaluation 28

7 Reflexion 29
7.1 Beantwortung der Fragestellung 29
7.2 Persönliche Reflexion 30

8 Quellenverzeichnis 31

9 Anhang 32
9.1 Fotos 32
9.2 Filmsequenz 34
9.3 Ideenhandbuch 34

1 Einleitung

1.1 Vorwort und Begründung der Themenwahl

Was hat mich geprägt in meinem Leben? Was habe ich gelernt und was will ich noch lernen? Wie zieht sich der rote Faden durch mein Leben? Was sind die Kernthemen? All dies sind Fragen, die wir uns in unserem Leben immer wieder einmal stellen.

Im Rahmen meiner Weiterbildung zur Erlebnispädagogin stiess ich bei Literaturrecherchen auf die Methode der biografischen Arbeit. Sich mit seiner Biografie intensiver auseinander zu setzen, um Anregungen, Ideen und Hilfestellung für die Gegenwart zu erhalten, sehe ich als einen sinnvollen Prozess an, der neue Handlungsspielräume eröffnet und so zu neuen Sichtweisen führen kann. Ich stellte mir die Frage, ob sich diese Methode in die handlungsorientierte Erlebnispädagogik integrieren lässt. Meine Neugier für dieses Thema war geweckt.
Die Erstellung dieser Arbeit gibt mir nun die Gelegenheit, mich mit diesen Fragen näher auseinanderzusetzen, mir neues Wissen anzueignen und dies anschliessend in einem konkreten Praxisprojekt einzubringen und auszuwerten.

1.2 Vorgehen

Im Einleitungsteil dieser Arbeit werden von mir Fragen aufgestellt, welche am Ende der Arbeit beantwortet werden.

Das darauf folgende Kapitel befasst sich mit der Haltung des Begleiters[1] in der Biografiearbeit und in der Erlebnispädagogik.

Im zweiten Teil stelle ich die Methode der Biografiearbeit vor, wie ich sie für diese Arbeit gewählt habe.

Im dritten Teil zeige ich auf, welche Elemente aus der Erlebnispädagogik für die Biografiearbeit genutzt und wie sie eingesetzt werden können. Dazu stelle ich ein Praxisprojekt vor, welches ich durchgeführt habe. Es handelt sich hier um eine Einzelbegleitung im Naturraum.

In einem Abschlussteil werden die gewonnen Informationen evaluiert. Ob ein Mehrwert durch das Zusammenführen der beiden Methoden Erlebnispädagogik und Biografiearbeit ersichtlich ist, wird dort beantwortet.

1.3 Fragestellung

Folgenden Fragen werde ich in dieser Arbeit vertieft nachgehen.

- Wie wirkt biografische Arbeit und wie kann sie in der Erlebnispädagogik eingesetzt werden?
- Welche Räume und Möglichkeiten finden sich in der Erlebnispädagogik für die biografische Arbeit?
- Welcher Mehrwert wird gewonnen, wenn die Mittel der Erlebnispädagogik und Biografiearbeit zusammengeführt werden?

[1] Für diese Arbeit habe ich den Begriff Begleiter gewählt. Damit meine ich jene Person, die die Menschen anleitet und begleitet, welche mit ihren Fragestellungen und Anliegen nach Antworten oder Unterstützungen suchen. Die Personen, die in ihrem Prozess begleitet werden, nenne ich Klienten.
Eine Anmerkung zur Sprachregelung: Ich verzichte darauf, jedes Mal die männliche und weibliche Form zu benutzen und beschränke mich in der Regel auf die männliche Form, einer besseren Lesbarkeit zuliebe.

2 Grundsätze und Haltungen

Wenn davon ausgegangen wird, dass dort, wo der Mensch mit seiner ganzen Persönlichkeit, seinen Fragen, Anliegen und Bedürfnissen im Mittelpunkt steht, die Haltung des Begleiters von grosser Bedeutung ist, so sollte diese immer wieder neu hinterfragt und reflektiert werden. Deshalb werden in diesem Kapitel Konzepte und Methoden erläutert, die einen Bezug zur Haltung des Begleiters darstellen. Zentrale Begriffe werden vorgestellt. Sie sollen aufzeigen, mit welcher Haltung und Einstellung der Begleiter dem Klienten begegnet. Die ausgewählten Konzepte und Methoden stellen somit die Basis für diese Arbeit dar, auf der die weitere Thematik aufgebaut wird.

2.1 Abgrenzung der Biografiearbeit in der Erlebnispädagogik von Therapie

Hier soll aufgezeigt werden, in welchem Rahmen Biografiearbeit und Erlebnispädagogik in dieser Arbeit eingesetzt werden. Die eigene Haltung reflektieren und einschätzen zu können, bedeutet auch immer seine Grenzen und Möglichkeiten im Vorfeld zu definieren.

Wie die Namen schon sagen, sind Biografiearbeit und Erlebnispädagogik keine Therapieformen. Sie sind Methodenformen, die Menschen neue Sichtweisen und Erfahrungsräume in ihrem Leben aufzeigen können. Erlebnispädagogik sowie Biografiearbeit können von Personen angewendet werden, die in pädagogischen, soziologischen oder psychologischen Berufsfeldern tätig sind. Sie können so einzelne Personen oder ganze Gruppen zu bestimmten Themen oder Fragestellungen begleiten und coachen.

Personen mit psychiatrischen Krankheitsbildern benötigen hingegen eine Therapie mit einer entsprechend geschulten Person. Es ist wichtig, dass Menschen mit Therapiebedarf an die richtige Stelle weiter verwiesen werden.

In meiner Arbeit geht es um Präventionsarbeit mit psychisch stabilen Menschen, die ihr Leben autonom führen können.

2.2 Systemische Haltung

Die hier aufgezeigte Haltung orientiert sich an der systemorientierten Sicht- und Arbeitsweise. Systeme sind geordnete Ganzheiten aus einzelnen Teilen, die miteinander in Wechselwirkung stehen. Im Fall der Begleitung von Menschen steht das System der Personen in Wechselwirkung mit anderen Personen und Systemen im Fokus.

Eine wesentliche Annahme der Systemtheorie ist, dass Systeme nicht objektiv darstellbar sind, sondern sie werden vom jeweiligen Betrachter „erfunden“, sie sind Konstrukt in seinem Kopf. Weitere Merkmale der systemischen Denkweise sind das Denken in Prozessen, die Lösungs- und Ressourcenorientierung sowie die Betrachtung des „sowohl als auch“ (nicht „entweder – oder“).

Aus systemischer Sicht hat jedes Problem einen Sinn, es stecken Fähigkeiten und Kompetenzen drin. Jedes Problem hat Nach- aber auch Vorteile, bietet Chancen und Gefahren. Was ist der Nutzen der Problemlösung? Was sind die Kosten? Der Klient ist Experte für seine jeweilige Lösung, darum kommt die tatsächliche Lösung vom Klienten. Die Verantwortung liegt beim Klienten. All dies sind wichtige Gesichtspunkte, die zu beachten sind.

Ziel der systemischen Beratung ist das Anstreben von Unterschieden in den Betrachtungsweisen und Handlungsweisen. Nicht mehr das Problem steht im Mittelpunkt, sondern es geht um das Entdecken von Ressourcen, das Finden von Lösungen und um die Entwicklung von nächsten Schritten.

„Die systemische Erlebnispädagogik greift Denkweisen und Methoden der systemisch-konstruktivistischen und narrativen Schulen, des systemisch-phänomenologischen Ansatzes und der lösungsorientierten Therapien auf und verknüpft diese mit Handlungslernen, der metaphorischen Arbeit und dem Lernen durch Erleben und der initiatorischen Naturerfahrung der Erlebnispädagogik“ (Zuffellato / Kreszmeier 2007, S. 159).

„Systemische Beratung / Therapie heisst, das Ganze zu betrachten und im Blick zu behalten – also nicht nur das Problem als solches, sondern dessen Bedeutung im jeweiligen Lebenskontext der betreffenden Person; und nicht nur die Person als solche, sondern deren Einbindung in ihre soziale Umwelt und den dort gegebenen kommunikativen Wechselbeziehungen; und schliesslich auch nicht nur diese Lebenswelt als solche, sondern diese im Zusammenhang mit Sinnbezügen, die über das Hier und Jetzt hinausgreifen und dabei das Bewusstsein ermöglichen, Teil eines grösseren Ganzen zu sein, wie immer man dieses „Ganze“ auch bezeichnen mag“ (Bamberger 2010, S. 14).

Man stelle sich das System als ein Mobile vor: Sobald sich ein Teil in Bewegung setzt, bewegen sich alle anderen Teile mit und streben ein neues Gleichgewicht an.

2.2.1 Lösungsorientierte Gesprächsführung

Innerhalb der systemischen Denkweise hat sich die lösungsorientierte Gesprächsführung als Methode entwickelt. Sie scheint ein gutes Instrument zu sein für die Begleitung von Menschen in der Biografiearbeit, sowie in der Erlebnispädagogik. In der Gesprächsführung steht nicht das Problem im Vordergrund, sondern es werden die Ressourcen und Kompetenzen in den Mittelpunkt gestellt. Ressourcen, Erfolgserlebnisse herausheben, der Blick in die gewünschte Zukunft und die Fokussierung auf die Lösung sind zentrale Elemente dieser Gesprächsführung.

Die sieben Annahmen der lösungsorientierten Gesprächsführung

1. Probleme sind Herausforderungen, die jeder Mensch auf seine persönliche Art zu bewältigen versucht.
2. Wir gehen davon aus, dass alle Menschen ihrem Leben einen positiven Sinn geben wollen und dass die nötigen Ressourcen dazu vorhanden sind.
3. Es ist hilfreich und nützlich, dem Gegenüber sorgfältig zuzuhören und ernst zu nehmen, was er bzw. sie sagt.
4. Wenn du dich am Gelingen und an den nächsten kleinen Schritten orientierst, findest du eher einen Weg.
5. Nichts ist immer gleich, Ausnahmen deuten auf Lösungen hin.
6. Menschen beeinflussen sich gegenseitig. Sie kooperieren und entwickeln sich eher und leichter in einem Umfeld, das ihre Stärken und Fähigkeiten unterstützt.
7. Jede Reaktion ist eine Form von Kooperation, Widerstand auch.

2.2.2 Ressourcenorientierung

Ein zentraler Punkt in der lösungsorientierten Arbeit ist die Orientierung auf die Ressourcen des Klienten.

Unsere Wünsche sind die Vorgefühle der Fähigkeiten, die in uns liegen und dessen, was wir zu leisten imstande sein werden.

(J.W. von Goethe)

Sie geht von dem aus, was da ist. Die Ressourcenorientierung will Stärken stärken, die Fähigkeiten und Potenziale der Klienten aufzeigen und fördern. Damit werden Menschen zu Experten ihres Lebens.

„Die Menschen werden als Wesen gesehen, die über alle Fähigkeiten und Ressourcen verfügen, ihr Leben meistern und allfällige Probleme lösen. Die Fokussierung der Ressourcen eines Menschen hebt diesen in den Status eines selbständigen und selbstverantwortlichen Individuums, macht ihn zu einem gleichberechtigten Partner“ (Zuffellato / Kreszmeier 2007, S. 135).

2.2.3 Lösungsorientierung

Wie schon erwähnt, ist bei der lösungsorientierten Arbeit die Lösung im Fokus.

Wenn etwas funktioniert, dann mach mehr davon, wenn es nicht funktioniert, mach etwas anderes.

(S. de Shazer)

„Die ganze Kunstfertigkeit des lösungsorientierten Beraters besteht darin, die Phantasie des Klienten so zu beflügeln, dass er Änderungsmöglichkeiten zu sehen vermag und damit bereits einen ersten Schritt in einem Veränderungsprozess unternommen hat“ (Bamberger 2010, S. 25).

„Das Augenmerk der Begleitung richtet sich auf die Erforschung möglicher Lösungsszenarien anstatt auf die Analyse des Problemzustandes.(…) In jeder Situation gibt es offenkundige und versteckte Ressourcen und zu jedem Problem gibt es Ausnahmen, welche zur Konstruktion von Lösungen genutzt werden können. Vertreter des lösungsorientierten Ansatzes stellen das Zielverhalten, also den Zustand der angestrebten Lösung der Ratsuchenden in den Vordergrund und arbeiten darauf hin“ (Zuffellato / Kreszmeier 2007 S. 97).

Bei der Lösungsorientierung geht der Fokus weg von den Problemen hin zu möglichen Lösungen und vor allem zu den Stärken, die bei dem Klienten liegen.

Die Aufmerksamkeit verschiebt sich also mehr und mehr von den Ursachen, die in der Vergangenheit liegen, über die Gegenwart (dem Problem selbst) hin zur zukünftigen Lösung.

Diese Anschauungsweise lässt sich in drei Fragen und einer Skizze wie folgt zusammenfassen:

Du musst die Vergangenheit verstehen, um zu begreifen, was du jetzt bist.

(Cheryl Warrick)

1.) Was ist die Ursache des Problems?	(Ursachenforschung)
2.) Was hält das Problem aufrecht?	(Problembewusstsein)
3.) Wie können Lösungen konstruiert werden?	(Lösungsfokus)

Ursache	➤	Problem	➤	Lösung
Vergangenheit	➤	Gegenwart	➤	Zukunft

2.3 Handlungsorientierte Haltung

Im oberen Kapitel wurde das systemische Denken als eine bedeutende Basis für die Arbeit in der Erlebnispädagogik aufgezeigt. In einem nächsten Schritt soll nun die handlungsorientierte Sichtweise dargestellt werden, die für diese Arbeit ebenfalls wichtig ist. Diese Sichtweise streicht die Bedeutung des Erlebens, Spürens und Handelns innerhalb eines Prozesses heraus. Das Geschehen wird nicht nur kognitiv wahrgenommen, sondern durch konkrete Handlungsschritte von der ganzen Person erfasst. Das Schlagwort „Learning by doing“ beschreibt diesen Prozess mit wenig Wörtern.

Die Handlungsorientierung geht davon aus, dass der Mensch ein ganzheitliches Wesen ist. Er kann parallel und gleichzeitig auf der körperlichen, emotionalen, mentalen und geistigen Ebene lernen. Je mehr Ebenen involviert sind, desto nachhaltiger wirkt das Lernen.

„Pädagogisch wertvolle Erlebnisse sprechen Kopf, Herz und Hand an, wirken auf den Ebenen der Seele, der Psyche und des Körpers. Handlung führt dabei zur Konkretisierung

und fördert die Eingebundenheit der Teilnehmenden in den Lernprozess. In der Handlung bekommen Menschen die Möglichkeit, ganz verschiedene Ressourcen und (Lern-) Fähigkeiten zu entdecken, zu zeigen und zu nutzen, alternative Wege zu gehen und Möglichkeiten auszuprobieren, um so den Handlungsspielraum Schritt für Schritt zu vergrössern“ (Zuffellato / Kreszmeier 2007, S. 60).
Durch diese unterschiedlichen Ebenen, auf denen das Lernen und die Entwicklung stattfinden, können Prozesse viel tiefer greifen und nachhaltiger wirken. Lösungen, Erkenntnisse und neue Wege können sich öffnen und zeigen, die vorher nicht sichtbar waren oder im Unterbewussten lagen.

Es scheint nachvollziehbar, dass Biografiearbeit auf einem Stück Papier weniger zugänglich ist als Biographiearbeit in einem dreidimensionalen Raum, mit Gegenständen, die man greifen, riechen und fühlen kann. Handelt es sich bei diesem Raum um die Natur, können hier zusätzliche Phänomene beobachtet und gedeutet werden, die für den Lernprozess bedeutend sind.

3 Biografiearbeit

Es ist nie zu spät, eine glückliche Kindheit zu haben.

(Ben Furman)

Biografie: Das Wort Biografie kommt aus dem Griechischen und ist zusammengesetzt aus „bios“ Leben und „graphein“ Schreiben.

Biografiearbeit heißt, in der „Lebensschrift“ zu lesen. Das fördert die biografische Kompetenz in allen Lebensphasen.

3.1 Was ist Biografiearbeit?

Viele Menschen beschäftigt heute ein tiefes Verständnis des eigenen Lebens. Es ist ein tiefes, menschliches Bedürfnis, einen eigenen Weg zu gehen, das Leben selbst zu gestalten, statt gelebt zu werden. Und sie fragen sich nach dem Sinn des Lebens. Diese Frage stellt sich auch vermehrt bei Menschen, die sich an biografischen Wendepunkten befinden, zum Beispiel bei drohender Arbeitslosigkeit, Krankheit oder anderen Lebenskrisen. Bei Menschen, bei denen der Weg durch Hindernisse versperrt ist, die am Rand eines breiten Flusses stehen oder einer tiefen Schlucht. Solche Situationen unterbrechen den Lebenslauf, versperren die Sicht auf die Zukunft und verlangen eine Standortbestimmung. Sie brauchen eine Brücke, um das Hindernis zu überwinden, vielleicht einen Berggipfel, um Weitblick zu erlangen oder einfach eine unterstützende Hand, die zum Halten da ist, bis der tosende Wildbach überquert ist. Da setzt Biografiearbeit ein.

Es sind die Erfahrungen und Erlebnisse eines Wesens, seine bewussten Erinnerungen, seine persönliche Entwicklung, sowie das Geschehen in seinem nahen Umfeld, das die Biografie beinhaltet. Sie entsteht dabei nicht als Produkt wahrhaftiger Wirklichkeiten, sondern durch Interpretationen, durch Fokussierung und Ausblendung. Sie entsteht aus den Geschichten, die eine Person über sich und ihre Vergangenheit erzählt. Dieselbe Biografie kann als Heldengeschichte oder Drama, als Tragödie oder Widerstandsepos, zynisch, verzweifelt oder stolz erzählt werden (vgl. Zuffellato / Kreszmeier 2007, S. 32-33).
Auch da kann Biografiearbeit einsetzen. Die Person braucht einen Zuhörer, einen Zeugen, einen Begleiter, um sich intensiv mit der Lebensschrift auseinanderzusetzen.

„Biografiearbeit ist eine strukturierte Methode in der pädagogischen und psychosozialen Arbeit, die Kindern, Jugendlichen, Erwachsenen und alten Menschen ermöglicht, frühere Erfahrungen, Fakten, Ereignisse des Lebens zusammen mit einer Person ihres Vertrauens, zu erinnern, zu dokumentieren, zu bewältigen und zu bewahren. Dieser Prozess ermöglicht Menschen, ihre Geschichte zu verstehen, ihre Gegenwart bewusster zu erleben und ihre Zukunft zielsicherer zu planen. Besonders kommt Biografiearbeit dort zum Tragen, wo Krisen

oder Wendepunkte in der Lebensgeschichte eine Rückschau erfordern oder wo unbekannte oder unverstandene Teile der Biografie der Erklärung und Verarbeitung bedürfen“ (Lattschar / Wiemann 2008, S. 13).
Auch geht es in der Biografiearbeit unter anderem darum, die Geschichte einmal ganz anders zu erzählen, um starre Denkmuster und die daraus resultierenden Handlungszwänge zu verflüssigen. Die Biografie wird nicht nur neu erzählt, sondern gar ein Stück weit neu erlebt.

„Die Vergangenheit ist nicht nur ein Buch, in dem Vorkommnisse chronologisch aufgezählt werden. Sie ist eine lebendige Geschichte, die ihre Form dementsprechend ändert, wie sie erzählt wird, welche Bedeutung den Geschehnissen beigemessen wird, wie sie erklärt werden, und je nachdem, was man vermutet, welche Folgen sie haben wird.“

(Ben Furman)

Kreativmethoden und Handlungsmethoden ermöglichen ein externes Betrachten geschichtlicher Details. Aus der so gewonnenen Distanz kann die Lebensgeschichte aus unterschiedlichen Perspektiven betrachtet werden, sie kann über Körperwahrnehmung neu erschlossen, möglicherweise verändert und ein Stück weit neu erlebt werden (vgl. Zuffellato / Kreszmeier 2007, S. 31-32).

„Geschichte ist die Lüge, auf die man sich geeinigt hat.“

(Voltaire)

Das Gute an der eigenen Biografie ist, dass der Mensch seine Geschichte immer und immer wieder neu interpretieren und erzählen kann. Er muss sich nicht auf eine Version einigen.

3.2 Ziele der Biografiearbeit

Die bewusste und methodisch angeleitete Auseinandersetzung mit der eigenen Lebensgeschichte löst verschiedene Prozesse aus, womit verschiedene Ziele angestrebt werden:

- Durch die Beantwortung der Fragen „Wer bin ich?“, Wo komme ich her?“, „Was kann ich?“ und „Wie werde ich sein?“ bekommt das Ich des Menschen deutlichere Konturen, die Identität wird gefestigt (vgl. Lattschar / Wiemann 2008, S. 27).
  Ein „roter Faden“ kann gefunden werden, der in allen Lebensphasen dazugehört. Werden einzelne Geschichten des Lebens verknüpft und ineinander verwebt, entsteht etwas Eigenes, Unverwechselbares. Die Identität wird gebildet und gefestigt.
- Biografiearbeit bietet Gelegenheit, alte Erfahrungen neu zu interpretieren und zu bewerten und damit neue, veränderte Sichtweisen zu gewinnen (vgl. Lattschar /

Wiemann 2008, S. 22). Es geht in der Biografiearbeit oft um den Sinn im Leben. Um die Sinnsuche, Sinngebung und / oder Sinnklärung.

- Biografisches Arbeiten beleuchtet Vergangenes, Erlebtes, gute und schmerzliche Wendungen des eigenen Lebensweges. Es geht um das Annehmen und Akzeptieren der persönlichen Geschichte.
- Biografiearbeit macht Mut zu neuen Lebensentwürfen und legt Potential zum persönlichen Wachstum frei. Es zeigt sich, dass ein Rückblick immer auch für die Zukunft stark macht (vgl. Gudjons / Wagener-Gudjons/ Pieper 2008, S. 19-24). Sie eröffnet neue Lebensräume und erweitert den persönlichen Horizont.
- Die Beschäftigung mit der eigenen Geschichte macht es möglich, mit Menschen (wieder) in Kontakt zu kommen, zum Beispiel mit der eigenen Familie oder innerlich mit längst verstorbenen Menschen.
- Durch das Erzählen von persönlichen Ereignissen und Geschichten entsteht auch eine Beziehung zu den Zuhörenden.

4 Handlungstechniken / Kreativtechniken

Eine Methode in der Erlebnispädagogik kann das Einsetzen von Kreativtechniken sein. Hier wird die Natur mit ihren Materialien und ihrer Landschaft in den Entwicklungsprozess von einzelnen Personen oder Gruppen eingebunden. Da dieses Instrument in die Methode der Biografiearbeit und der Erlebnispädagogik sehr gut integriert werden kann und auch dem Prinzip der Handlungsorientierung entspricht, soll in diesem Abschnitt näher auf diese Technik eingegangen werden. Es wird aufgezeigt, was sie bewirkt und was der Begleiter zu beachten hat.

Dazu ein Beispiel aus dem Buch von Kreszmeier und Hufenus (2000, S. 88/89). Es geht in ihrer Methode darum, dass der Klient sein Anliegen oder seinen Lebensweg gestalterisch darstellt. Es gibt keine fixfertige Anleitung für das Vorgehen. Der Berater geht mit seinen Erfahrungen und dem Einfühlungsvermögen auf die Gruppe oder Einzelperson individuell ein und gibt lediglich Hinweise und klärt Unklarheiten ab. Es ist wichtig, dass der Klient genügend Zeit zur Verfügung hat. Mit Personen, die sich ganz und gar nicht gewohnt sind, kreativ zu arbeiten, ist es sinnvoll, Vorübungen zu machen. Dies können Wahrnehmungsübungen sein: Darüber staunen, dass Steine verschiedene Grössen und Strukturen haben, Holzstücke betasten, verschiedene Farben betrachten, Dinge riechen oder wahrnehmen, dass der Boden selbst eine vielfältige Welt darstellt. Auch die Landschaft oder Aussicht können miteinbezogen werden.

Der Klient arbeitet alleine an seinem Objekt. Der Begleiter ist präsent, unterstützt nur bei längeren Blockaden, in Form von Anregung. Wenn der Klient fertig ist mit seiner Arbeit, erklärt er seine gestalteten Objekte, um damit Verknüpfungen zu Erlebnissen aus seinem Leben herzustellen und von ihnen so viel er mag zu erzählen. Der Begleiter hält sich mit Interpretationen zurück. Er ist gefordert, das Erzählte zu verstehen, zu würdigen und stellt eher einfache Fragen oder gibt Hinweise, um die Selbstreflexion des Klienten anzuregen oder zu vertiefen. Wichtig ist nicht nur die Endgestaltung und deren Präsentation, sondern auch der Prozess dorthin.

„Bildgestaltungen bieten die Möglichkeit, auf Beziehungskonstellationen zu blicken, mögliche Wechselwirkungen zu erkennen und Neuorientierungen auszuloten. Es geht darum, mithilfe von Materialien, Gegenständen und den Strukturen der Landschaft inneren Landkarten Ausdruck zu verleihen, zu verbildlichen“ (Kreszmeier 2008, S 208-210).

Die Dinge sind nicht so, wie sie sind.
Sie sind immer das,
was man aus ihnen macht.

(Mies van der Rohe)

Was bewirkt das Gestalten mit Naturmaterialien innerhalb der Biografiearbeit?

Die Wirkung, die das Gestalten mit Naturmaterialien innerhalb der Biografiearbeit zeigt, ist in folgenden Punkten zusammengefasst:

- Das Gestalten mit Naturmaterialien ist ein Akt, der das Innere (am Beispiel der Biografiearbeit: Erinnerungen und deren Verknüpfungen mit Emotionen und Interpretationen) in die äussere Welt bringt. Der Klient wird zum Beobachter. Er gewinnt an Distanz zu seinem Inneren.
- Aus dieser Distanz können bisherige Sinnkonstruktionen und Interpretationsmöglichkeiten schwieriger Lebenssituationen besser sichtbar gemacht und in Frage gestellt werden. Es können sich neue Interpretationsmöglichkeiten eröffnen und neue Verhaltens- oder Lebensformen gewählt werden (Jäger J. / Kuckhermann R, 2004, S. 36 und Kreszmeier / Hufenus, 2000, S 90). Der Klient wird Versuchleiter und Regisseur, nämlich wenn er Lösungen spielerisch ausprobiert, indem er die, im Gestaltungsobjekt dargestellte Situation, durch Umpositionieren der Gegenstände verändert.
- Die reiche Auswahl von Gegenständen in der Natur hilft dem Unterbewussten jeweils den richtigen Gegenstand zu wählen. Häufig bleibt er nicht Gegenstand, sondern wird zum Symbol (mit emotionalem Gehalt) für ein wichtiges Element, das zur Lösung oder Verbesserung führt. Das Unbewusste wirkt gestaltend mit und hilft ungeliebte und ausgeklammerte Persönlichkeitsanteile zu integrieren (Kreszmeier / Hufenus 2000, S. 81).

Das Gestalten mit Naturmaterialien entspricht der ganzheitlichen Erfahrung eines Menschen, welche sich auf verschiedenen Ebenen abspielt, sei es auf der Körperebene - z.B. Gänsehaut oder eine Empfindung von Wärme im Bauch – oder auf der mentalen Ebene – z.B. das Entdecken eines neuen Bedeutungsinhaltes – oder auf der Gefühlsebene – z.B. eine leise freudige Erregung (vgl. beratung-peterfischer.ch, 2009, S. 24)

5 Naturraum

Gerade der Naturraum bietet für die Biografiearbeit vielfältige Möglichkeiten. Hier trifft man auf die vier Elemente, die die Menschen schon seit Jahrtausenden prägen. Sie können in einem kreativen Prozess als Sinnbilder aufgenommen und entsprechend gedeutet werden.
Auch der Naturraum bietet eine Fülle von Bildern, mit deren Hilfe Zusammenhänge verständlich gemacht, Befindlichkeiten dargestellt und neue Möglichkeiten aufgezeigt werden können. Dies sind wichtige Schritte in der Biografiearbeit. Aus diesem Grund werden im folgenden Abschnitt die vier Elemente und der Naturraum näher erläutert. Hier kommt klar zum Ausdruck, was für einen Reichtum an Metaphern sich hier heraus erschliessen lässt.

5.1 Elemente

„Die vier Elemente sind Urstoffe des materialisierten Lebens, die sich dem Menschen nicht nur sinnlich offenbaren, sondern ihn auch spürbar durchdringen. So wie ein Naturraum seine Qualitäten von Feuer, Wasser, Luft und Erde hat, ja haben muss, um existent zu sein, trägt auch das menschliche Wesen seine spezifischen Kombinationen der Elemente in sich“ (Kreszmeier 2008, S. 146).

5.1.1 Wasser

Stichworte
Das Wasser steht bis zum Hals – kein Wässerchen trüben – ruhige Wasser gründen tief – reinigen – erfrischen – den Durst löschen

Woran denkst du, wenn du das Wort Wasser hörst? An Frische, Reinigung oder Klarheit? Oder an verschlingende Wellen, an tosende Flüsse und an die unglaubliche Kraft des Wassers? Das Wasser ist das Element der Gefühle. Höre dem Wasser zu und weniger deinen Gedanken. Wasser ist Spiel und Verführung, ist Segen für das Leben, aber vielleicht auch das Ende für das Leben, es ist Tiefe und Schönheit. Die Wasserenergie sorgt für den Fluss des Lebens (Wachstum) und den Fluss der Gefühle (Liebes- und Beziehungsfähigkeit) (vgl. Zuffellato / Kreszmeier 2007, S. 213).

5.1.2 Erde

Stichworte
Mit beiden Beinen auf dem Boden stehen – standhaft sein – hart wie Stein – pilgern – geerdet sein

Die Erde trägt uns und nährt. Auf ihr leben wir. Sie ist unsere Heimat. Aus der Erde wachsen die Pflanzen und Bäume. Menschliche Charaktere werden verglichen mit biegsamen Pflänzchen und knorrigen, alten Bäumen. Sie schenkt unter anderem vielfältiges und inspirierendes Material, um damit kreativ zu arbeiten. Mit diesem Material können wir zum Beispiel unseren

Lebensweg gestalterisch darstellen. Sei es mit Steinen, Blumen oder Schwemmholz. Der Klient lässt sich die Augen verbinden und geht barfuss seinen Weg, um in sich zu kehren, um abzuschalten und sich auf das Wesentliche zu konzentrieren.

„Die Erde zieht die Menschen an, gibt ihnen Gewicht (Gravitation), und beschenkt sie mit dem Zyklus vom Leben und Sterben. Sie trägt aber auch die Kraft der Erstarrung (zur Salzsäule), der Unbeweglichkeit für die, die sich nicht nach vorne ausrichten. Die Erdenergie sorgt für Bestand (Ordnung und Gesetz), gesundes Wachstum (Pflege und Sicherheit) und Gleichgewicht (Vergänglichkeit)“ (Zuffellato / Kreszmeier 2007, S. 213).

5.1.3 Feuer

Stichworte
Feuer und Flamme für etwas sein – gebrannte Kinder scheuen das Feuer – inneres Feuer – ausgebrannt sein

Das Feuer wärmt uns, aber wir können uns auch daran verbrennen. Es trocknet nasse Socken und spendet Licht. Menschen sitzen im Kreis um die Feuerstelle und kochen darauf. Es knackt, knirscht und heizt. „Wie lebst du, dass es heizt? Was ist das Gegenteil davon?“ Durch die Aufgabe, alleine ein Feuer zu entfachen, kann ein spannendes Gespräch über das Leben und Verhalten geführt werden. Auf dem Feuer kann ein Biografieessen gekocht und können Fragen gestellt werden: „Wie wirkt das Feuer auf dich? Hast du eher Angst, dass du dich verbrennst oder fühlst du dich geschützt durch das Licht und die Wärme? Beobachte dich beim Feuer machen. Wie gehst du vor? Was heisst es für dich, wenn das Feuer nicht richtig brennen will? Wie gehst du damit um? Was erzählt dir das Feuer?“ Das Feuer verzehrt, verbrennt, hinterlässt aber gute Bedingungen für neues Wachstum. Das Feuer ist ein Lehrmeister, was Eigenständigkeit und Anpassung angeht. Wer zu nahe an das Feuer kommt, verbrennt sich, wer sich zu weit von ihm entfernt, erfriert, und wer es sich selbst überlässt, kann böse Überraschungen erleben. Was wir unter diesem Fokus lernen können, ist, uns ihm gegenüber so zu positionieren, dass Beziehung möglich ist (vgl. Kreszmeier 2008, S. 154/155).

„Im Feuer steckt nicht nur wärmende und schützende Hitze, sondern auch bewegende Kraft, die zu Fortschritt, Entwicklung und Vermehrung antreibt. Feuerenergie sorgt für Vermehrung (Sexualität), für Ausdehnung und Verteidigung des Territoriums (Krieg) und für die rasche Entwicklung (Technik)“ (Zuffellato / Kreszmeier 2007, S. 213).

5.1.4 Luft

Auch mit dem Element Luft können wir uns identifizieren und mit entsprechenden Metaphern an unserem Leben arbeiten.

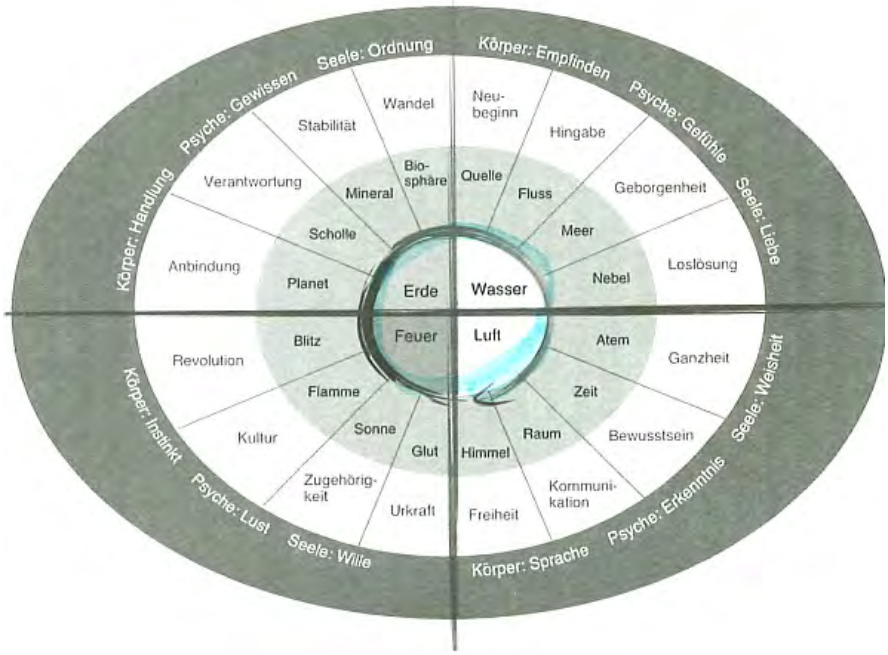
Die uns umgebende Luft übt grossen Einfluss auf uns Menschen aus. Ohne Luft können wir nicht leben, wie auch Fische im Meer ohne Wasser nicht leben könnten. Wir leben in einem Luftmeer, und alle seine Eigentümlichkeiten und Turbulenzen bestimmen unser Schicksal. Die Luft ist nicht in den Griff zu bekommen, wir sind ihr ausgeliefert, wie dem Wetter (vgl. Page 1991, S. 16). Es fordert von uns Anpassungsbereitschaft und Kreativität im Umgang mit sehr unterschiedlichen Bedingungen und kann gut in die Biografiearbeit integriert werden. Zum Beispiel hat der Klient die Aufgabe, bei Regenwetter und Wind sein eigenes Dach über dem Kopf zu bauen oder bei Sonnenschein eine Aussichtsplattform zu gestalten. Der Berater entscheidet sich für eine Höhenwanderung, da der Klient „kaum noch zum Luftatmen“ kommt.

Stichworte

Von Luft und Liebe leben – etwas hängt noch in der Luft – dicke Luft – Luftikus – Luftschlösser bauen – sich in die Lüfte erheben – durch den Wind sein – in den Wind reden – ein Segel im Wind sein – Wind und Wetter trotzen – die Nase in den Wind stecken

Die Luft und der Wind schenken dem Menschen die Freiheit dorthin zu gehen, wohin er will, zu tun, was er will und zu denken, was er will. Sie gibt der Fantasie ihre Stärke, sorgt für die Verbindung mit anderen, für die Sehnsucht nach dem Sinn und für die Freiheit des Denkens (vgl. Zuffellato / Kreszmeier 2007, 214).

Luft ist auch das Element der Kommunikation und der Kognition. Sie ist der Raum, in dem sich Sprache und Kommunikation entwickeln und entfalten. Auch der Duft, die Gerüche sind immer an das Element Luft geknüpft und von ihr abhängig (vgl. Kreszmeier 2008, S. 165).



Dieser elementar-therapeutische Kreislauf nach Astrid H. Kreszmeier (2008, S.168) zeigt auf, wie die einzelnen Elemente im Naturraum vorkommen und wie deren Beziehungen zu Lebensthemen sind.

5.2 Orte/ Raumbestimmungen

Auch Orte und Naturräume, die bewusst und zielgerichtet ausgewählt werden, sind eine grosse Unterstützung in der Biografiearbeit.

„Die gute, auf die angestrebten Ziele und auf die Ressourcen und Grenzen der Zielgruppe abgestimmte Raumwahl ist also eine Voraussetzung für erfolgreiches erlebnispädagogisches Arbeiten“ (Kreszmeier / Hufenus 2000, S. 165).

5.2.1 Berg

Stichworte
Berge versetzen – der Berg ruft – Gipfeltreffen – Höhepunkt – hinterm Berg – über dem Berg sein – einen Berg Arbeit – Gipfelstürmer

Wie fühlst du dich, wenn du nach einem steilen, schweisstreibenden Aufstieg den Gipfel eines Berges erreichst? Ist es eine Erleichterung, die sich in dir ausbreitet? Eine Art Schwerelosigkeit, ein Abheben? Oder der Herr Stolz empfängt dich da oben, da oben, wo du Weitblick hast, jetzt, wo du den Höhepunkt erreicht hast?

Der Aufstieg darf anstrengend sein, wenn es darum geht, sich mit sich selber auseinanderzusetzen. Wenn etwas ausgeschwitzt werden soll oder das Durchhaltevermögen einen wesentlichen Teil der Arbeit mit dem Klienten ist. Auch ohne grössere Anstrengung kann auf den Berg gelangt werden, sei es mit der Schwebebahn oder einem Alpentaxi. Da bietet der Berg die Erfahrung des Gegensatzes von Horizontlosigkeit und Horizonterweiterung, den Raum um durchzuatmen, frei zu lassen, den Weitblick zu haben. Es kann auf dem Grat gewandert werden, Entscheidungen von Umkehren oder Weitergehen können gefällt werden, vielleicht wird ein neuer, unbekannter Weg eingeschlagen? Oder stehend an einem Abgrund kommt dann notgedrungen die Frage „wie weiter?“. Bestenfalls wird Beschwerliches zurückgelassen.

Der Berg „wirft den Menschen beim Aufstieg im hohen Mass auf sich selbst zurück, fördert einen (mitunter schmerzhaften) Identifikationsprozess. Er wirft ihn aber auf der Höhe gleichermassen aus sich selbst hinaus in einen für das menschliche Ermessen unermesslichen grösseren Kontext. Dies fördert die Auflösung von Identifikation – die beiden zentralen Punkte bei Entwicklungsschritten rund um Anbindung und Ermittlung“ (Kreszmeier 2008, S. 121).

Der Berg ist der ideale Platz für lang anstehende Versöhnungsprozesse mit solchen Teilen der Lebensgeschichte, die der Klient seiner eigenen Verantwortung zuschreibt: eine Tat, ein Versäumnis, eine folgenschwere Entscheidung oder was auch immer daran geknüpft sein mag und innerlich (oder auch äusserlich) als Schuld erscheint (vgl. Kreszmeier 2008, S. 121-122).

5.2.2 Die Alp

Stichworte
Alpaufzug – Alpsegen – Alpenrosen – Alpenbitter – Alprausch – Alpabzug

Sie ist Zwischenraum von oben und unten, unten das Bekannte, Vertraute, oben die unendliche Weite, das Fremde. Sie liefert Jahr für Jahr den Älplern und ihren Tieren Nahrung und Lebensgrundlage.

„Im Unterschied zum Berg, der als naturtherapeutischer Raum sparsam, ja vielleicht einmalig eingesetzt wird, kann die Alp in regelmässigen Abständen besucht werden. Die Rhythmisierung des Hinauf- und Hinabziehens kann dazu beitragen, dass immer mehr Autonomie in der eigenen Schutzarbeit entwickelt wird. Schutzarbeit heisst hier nichts anderes als das Aufnehmen und Pflegen von Beziehung zur eigenen natürlichen Grenze.

Der Einsatz der Alp empfiehlt sich, wenn Menschen beklagen, dass sie von fremden Kräften gesteuert oder belagert sind, wenn sie sich als subtile Art unfrei fühlen, nicht als Herr oder Frau im eigenen Haus, wenn sie sich manchmal selbst nicht kennen und sich ungeschützt oder indifferent als Spielball dem Leben ausgesetzt fühlen“ (Kreszmeier 2008, S. 125).

5.2.3 Wald

Stichworte
Vor lauter Bäumen den Wald nicht sehen – wie man in den Wald hineinruft – so schallt es heraus – Wald hat Ohren – Feld hat Augen – Bäume ausreissen können

Im Wald bist du für dich. Kein Ausblick, keine Weite, der klare Horizont fehlt. Du kannst dich schnell und ohne lange zu überlegen verstecken. Du kannst Vieles finden, auch Dinge, die du nie gesucht hast. Und du kannst entdecken, unter jedem Moos, hinter jedem Baum, in einer Wurzelhöhle und in dir. Du wirst wacher und achtsamer für das, was dich umgibt und weniger gebunden an fixe Vorstellungen. Genau diese Offenheit ist der Nährboden für Veränderung. Das Hauptmotiv ist der Prozess der Zusichnahme, der Weitung der eigenen Lebensgeschichte. Er ist das Reich des verdrängten, nicht gelebten Lebens. Der Wald ist der Raum für Entdeckung, für den Kontakt und die Integration von „Schattenaspekten“, dem Nichtgesehenen, Vergessenen, Ausgeblendeten (vgl. Kreszmeier 2008, S. 130-132).

Und mit der Zeit lernst du ihn kennen. Schritt für Schritt, Baum für Baum.

Je länger an einem Waldplatz gelebt wird, desto bekannter, desto heimeliger wird er. Das kann nach Tagen, aber auch schon nach Stunden der Fall sein. Der Wald bietet die Möglichkeit, ein neues Daheim zu schaffen. Ein Ankommen bei sich zu Hause, geschützt durch die Horizontlosigkeit und der Ruhe.

5.2.4 Bach, Fluss, See

Stichworte
Alles ist im Fluss – den Bach hinunter gehen – Quelle versiegt – ins kalte Wasser springen

Einem schwimmenden Blatt zusehen, wie es den Bach hinunter schwimmt. Was hat das mit deinem Leben zu tun? Gibt es etwas, das du den Bach hinunter lassen willst? Was schöpfst du aus der Quelle des Lebens? Wann hast du dich das letzte Mal in den Fluss des Lebens gestürzt?
Von einer Quelle, der Geburt, dem Wasserlauf folgen und das eigene Leben darin spiegeln sehen. Wo fliesst es? Wo hats gestaut? Dem Wachstum folgen, vielleicht bedeutet die Weitung des Bachverlaufs etwas?
Das Leben vorbeiziehen lassen und zuhören, lauschen. Was will der Bach sagen? Das Wasser, das Lebenselixier. Unaufhaltsam fliesst es, stürzt, sucht sich einen Weg, verbindet sich und wächst, nimmt mit und verschluckt, trägt und spuckt aus. Wohin?
Eintauchen in einen Bergsee und sich reinwaschen von dem Alltagsballast.

„Es gibt vermutlich keinen besseren Ort als die Nähe zu fliessenden Gewässern, wenn es darum geht, sanft und doch bestimmt allzu festgeschriebene Überzeugungen rund um sich selbst und sein Leben aufzuweichen, oder, etwas fachlicher formuliert, Bedeutungsgebungen zu verflüssigen.(…) Je nach Anliegen und Prozessverlauf können das Aufsuchen von Quellgebieten, Wasserfällen, Waldteichen, Bächen oder Flüssen, das Leben am Wasser, das Eintauchen oder die aktive Bewegung im Wasser wertvolle Impulse bringen“ (Kreszmeier 2008, S. 141).

6 Praktische Umsetzung

6.1 Einzelbegleitung mit Auftragsklärung

Im folgenden Kapitel wird nun eine Einzelbegeleitung im Naturraum beschrieben. Der Prozess der Begleitung spielte sich in einem Zeitraum von neun Monaten ab.

6.2 Auftragsklärung

Die Klientin traf sich mit mir an einem Nachmittag im Herbst, um die Ziele und die Auftragsklärung der Einzelbegleitung im Naturraum zu besprechen. Diese Besprechung fand am Waldrand an einer Feuerstelle statt. Die Klientin hatte mehrere Themen, die zur Auswahl standen. Ich schlug vor, einen Ideenkosmos zu erstellen. In die Mitte legte sie einen Stein, um den herum sie die einzelnen Ideen mit verschiedenen Naturmaterialien darstellte. Mit gezielten Fragstellungen, die sich an der lösungsorientierten Gesprächsführung orientierten, konnte sich die Klientin für eine Idee entscheiden. Sie entschied sich für ein Thema, das wir in einem halben Jahr in einer zweitägigen Einzelbegleitung bearbeiten werden. Nach Abschluss dieser Arbeit kochten wir über dem Feuer eine Suppe.

> *„Sei Du selbst die Veränderung, die Du Dir wünschst für diese Welt.“*
>
> *(Mahatma Gandhi)*

Da es sich bei der Thematik um Elemente handelte, die in der frühen Kindheit der Klientin spielten, war es nahe liegend, bei dieser Einzelbegleitung Elemente der Biografiearbeit einfliessen zu lassen.

Auftragsthema

Für ein besseres Verständnis des weiteren Prozessverlaufes, soll an dieser Stelle ein Traum der Klientin kurz geschildert werden.

Traum

Die Klientin träumte den Traum in einer Zeit, in der sie im Alltag sehr gefordert war und sich grösseren Herausforderungen stellen musste. Im Traum sah sie ein ca. 14 jähriges Mädchen, welches zu Beginn sehr selbstbewusst, mental stark und ausgeglichen wirkte. Im Verlaufe des Traumes wurde dieses Mädchen jedoch immer schwächer. Gegen Ende konnte sie nur noch mit Unterstützung von anderen Personen das Bett verlassen und es schien, dass sie kaum noch Lebensenergie ausstrahlte. Es gab Personen in diesem Traum, die sich grosse Sorgen um dieses Mädchen machten und sie immer wieder aufforderten, das Bett zu

verlassen. Das Mädchen aber brachte selbst für die Körperpflege keine Energie mehr auf. Das letzte Bild, an das sich die Klientin im Traum erinnern konnte, zeigte ein total geschwächtes Mädchen, welches von zwei Personen links und rechts gestützt wurde, um so in das Badezimmer zu gelangen. In einer Person, die dieses Mädchen stützte, meinte die Klientin sich selbst als das 14 jährige Mädchen zu erkennen, das sie mal war. Die zweite Person, die das Mädchen stützte, konnte sie nicht erkennen.

Folgenden Auftrag konnten wir nach unserem ersten Treffen festhalten:
Die Klientin verbringt zwei Tage in der Natur und wird von mir begleitet. Die Klientin wird sich in diesem Zeitfenster mit dem Traum befassen, den sie vor ein paar Monaten hatte und der sie immer noch beschäftigt. Der Traum handelt von ihrer Kindheit. Sie würde gerne mit Hilfe der Begleitung diesen Traum näher anschauen und eventuell daraus Anregungen, Ideen oder Tipps für die Gegenwart ziehen können. Sie wünscht sich dies an einem Fluss zu machen und dem Wasser entlang in Richtung Quelle zu wandern. Dadurch hofft sie, sich besser zurück in ihre Kinderzeit versetzen zu können. Wir vereinbaren, dass wir uns vor dem konkreten Termin nochmals für die Planung treffen.

Vorbereitung
Dass die Arbeit an einem Fluss oder Bach sein soll, ist für beide klar. Da ich nicht weiss, wie fit meine Klientin ist, wenn sie einen grossen Rucksack tragen muss und da es grundsätzlich um den Traum geht, entscheide ich mich für eine gemütliche Wanderung einem Bach aufwärts. Auch will ich an einem Wasserfall beginnen, damit wir gemeinsam in die Arbeit eintauchen und kurz darauf am Bach die Zielarbeit besprechen können. Die Zielformulierung werde ich folgendermassen anleiten: Ich gebe meiner Klientin den Auftrag, vier unterschiedliche Gegenstände zu suchen. Dann werde ich ihr folgende Fragen stellen und sie soll zu jeder Frage eine Antwort suchen und einen Gegenstand als Symbol und Platzhalter für die Antwort auswählen und hinlegen.
Vier Fragen zur Zielformulierung:

- Mit welchem Ziel bist du hierher gekommen?
- Kannst du sagen, wie das Ergebnis morgen aussehen könnte?
- Welche Konsequenzen werden sich daraus ergeben?
- Worin kann ich dich unterstützen? Wie soll das Ergebnis unserer Zusammenarbeit aussehen?

Die Klientin darf den Übernachtungsplatz auswählen, da ich es sehr wichtig finde, dass sie den Platz bewusst wahrnimmt und es ihr wohl ist.

Ich werde sie dann auffordern, drei Orte zu gestalten. Einen Ort für sie als Mädchen, einen Ort für das Traum-Mädchen und einen für die gegenwärtige Person.
Eine Stunde hat sie Zeit, um diese Orte, diese Personen zu schaffen, ihnen eine Gestalt zu geben. Ich werde in der Zwischenzeit das Camp aufbauen. Danach werde ich sie im weiteren Prozess begleiten.

Folgende Fragen könnten bei der Gesprächsbegleitung nützlich sein:

- Von weit weg ansehen: Was siehst du?
- Ist beim Bauen etwas Spezielles vorgefallen?
- Zu den drei Orten gehen. Was spürst du?
- Was möchtest du dem Mädchen sagen? Fragen?
- Gibt es einen Wunsch an die Mädchen?
- Was gefällt dir am einen und was am anderen?

Gespräch zwischen den Mädchen:

- Was sind deine Lebensträume?
- Was willst du gerne werden und wie willst du sein?
- Wo hast du am liebsten gespielt?
- Welches Märchen ist dein Lieblingsmärchen?
- Welche Vorbilder hast du? Was willst du von dem selber leben?
- Welches Bild kristallisiert sich bei der Betrachtung dieser Fragen heraus?

Nach dieser Kreativarbeit werden wir gemeinsam das Biografieessen kochen.

Am zweiten Tag wandern wir wieder dem Fluss entlang Richtung Gegenwart und dann weiter in die Zukunft. Bevor uns der PubliCar abholt, werde ich der Klientin folgende Fragen stellen:

- Welche Momente gab es in den letzten 24 Stunden, in denen du, eventuell völlig überraschend, intensive Lust und freudige Erregung an einer Erkenntnis gefunden hast?
- Was genau hat diese Lust empfinden lassen?
- Was wirst du jetzt damit anstellen?
- Wie sieht dein nächster Schritt aus?
- Habe ich etwas vergessen? Gibt es etwas, das du noch sagen willst?

Da sich diese zwei Tage auch völlig anders als geplant abspielen könnten, schreibe ich mir diese Wunderfrage in mein Notizheft.
Stell dir vor, über Nacht ist ein Wunder geschehen. Das notwendige Loslassen ist vollzogen und du bist frei.

- Welche drei Dinge würdest du als Erstes anders machen? Wen würde das Wunder am meisten überraschen?
- Was würdest du am meisten, stärksten vermissen, wenn das Loslassen geklappt hätte?

Innerhalb des Vorbereitungsprozesses habe ich gemerkt, dass es sinnvoll wäre, ein Ideenbuch mit Kreativtechniken und Fragen zur Biografie zur Verfügung zu haben. Wenn etwas Unvorhergesehenes auftaucht, kann ich das Buch nehmen, um daraus im besten Falle neue Ideen zu entwickeln. Deshalb habe ich für mich ein solches Ideenhandbuch erstellt (siehe Anhang).

6.3 Durchführung

Zwei Tage vor der geplanten Durchführung traf ich mich mit der Klientin in einem Cafe. Wir gingen die konkrete Planung durch. Ich gab der Klientin den Auftrag, sich für das Abendessen und das Frühstück vorzubereiten und entsprechend einzukaufen. Die Auswahl des Menus sollte eine Verbindung zu ihrer Kindheit haben. So setzt sie sich schon bei der Menuplanung und dem Einkauf mit ihrer Kindheit auseinander und kann so eventuell schneller einen Zugang zu den Elementen im Traum herstellen. Für das Geschirr war ich zuständig. Allfällige Fragen über sonstiges Material konnten wir klären. Wir machten Zeit und Ort ab, wo wir uns treffen wollten. Für die Organisation der Hin- und Rückfahrt war ich verantwortlich.

An einem sonnigen Maiwochenende konnten wir mit der Einzelbegleitung starten. Unser erster Halt war ein Wasserfall, der zu dieser Jahreszeit reichlich Wasser führte. Hier kam die ganze Dynamik, die dem Wasser innewohnt, zur Geltung. Ich liess diese Kraft ohne Kommentare auf die Klientin einwirken. „Wasser kann Leben spenden und töten, es kann tiefe Furchen reissen und wunderbare Formen bilden, es kann sich Rhythmen hingeben oder selbst grosse Dynamik in Gang setzen. Es liessen sich noch viele Beispiele für Gegensätze finden. Das Wasser ist vergleichbar mit den Menschen“ (Baxa 2004, S. 158). Gerade an einem Wasserfall können diese Gegensätze und Möglichkeiten des Wassers unmittelbar gefühlt werden. Mit dem Bild des Wasserfalls in unserem inneren Auge gingen wir weiter in Richtung Quelle, um uns bald schon einmal am Ufer für das Mittagessen einzurichten. Wir hatten einen Lunch besorgt. Doch zuerst war Zielarbeit angesagt.

Ich forderte die Klientin auf, sich Zeit zu nehmen und vier, für sie ansprechende Gegenstände aus der näheren Umgebung zu suchen und dann wieder an unseren Mittagsplatz zurück zu kommen. Dann fragte ich sie: „Was muss geschehen, damit du morgen um 14.00 Uhr, wenn wir wieder im Zug Richtung Stadt unterwegs sind, sagen kannst, diese zwei Tag in der Natur haben sich gelohnt?“ Mit Hilfe der Gegenstände und meinen Nachfragen stellten wir nun die Zielformulierung zusammen:

Holzstück	➤	Die Begleiterin soll der Klientin in der Natur einen Rahmen schaffen, in dem sie den Traum nochmals anschauen kann
Schneckenhaus	➤	Die Klientin möchte mit Hilfe der Natur und der Begleiterin Kontakt mit dem Mädchen im Traum aufnehmen und sich daraus Anregungen für ihren aktuellen Alltag holen
3 runde Steine	➤	Aus der Arbeit in und mit der Natur möchte die Klientin drei Anregungen oder Tipps oder Ideen aufnehmen und so formulieren, dass sie im Alltag der Klientin integriert werden können

Nach dem Lunch ging es nun weiter aufwärts dem Bach entlang. Wir verliessen den offiziellen Wanderweg, wir kletterten über umgestürzte Bäume, hatten weiches Moos unter unseren Füssen, mussten innehalten und uns den besten Übergang überlegen um weiterzukommen, und immer begleitete uns das Wasser zur linken oder rechten Seite. „Wie ein Lebensweg“, meinte die Klientin einmal, als wir staunend den Tanz eines Schmetterlings beobachteten, „mal müssen Hindernisse überwunden werden, mal hat man eine total gute Zeit und alles läuft wie geschmiert und manchmal muss man einfach stehen bleiben und sich in aller Ruhe einen Überblick verschaffen.“ Ich ermunterte sie, im Weitergehen darauf zu achten, wie sich die Naturplätze für sie anfühlen und wenn sie meint, dass sei nun ein guter Platz, um ihren Traum zu erarbeiten, dann wollen wir uns dort für die Nacht einrichten.
Sie wählte einen Platz nahe am Bach. Nachdem wir uns eingerichtet hatten, bat ich die Klientin, sich einen Platz zu suchen und dort mit Hilfe von Naturmaterialien drei Personen darzustellen:

- Das Mädchen aus dem Traum — Aurelia
- Sich selbst als 14 jähriges Mädchen — Theresia
- So wie sie sich heute sieht — Irene

In einem Radius von ca. 7 Metern stellte die Klientin diese drei Personentypen dar. Den Mädchen gab sie Namen der Verständlichkeit wegen. In einem nächsten Prozess begeleitete ich die Klientin darin, sich mit den einzelnen Personentypen näher auseinanderzusetzen, sie besser kennen zu lernen. Wir arbeiteten die Eigenschaften der Typen heraus, wie sie denken und handeln, was ihnen wichtig ist und wie sie fühlen. Innerhalb dieses Prozesses erkannte die Klientin, dass sie die Charaktereigenschaften der Aurelia kennt und dies ein Teil von ihr ist. Sie wirkte sehr klar und fokussiert, wenn sie neben diesem Naturbild stand. Stand sie neben dem Naturbild der Theresia wirkte sie sehr geschäftig, nach aussen orientiert und man hatte das Gefühl, sie fahre alle ihre Antennen aus, um die Stimmungen von aussen aufzunehmen.

Ich fragte sie, ob diese Charaktereigenschaften in ihrem Körper einen Platz hätten:

- Das Mädchen aus dem Traum — Aurelia, Wirbelsäule und Brustbein
- Sich selbst als 14 jähriges Mädchen — Theresia, auf der ganzen Haut

In einem nächsten Schritt forderte ich sie auf, von ihrem Platz als Person in der Gegenwart auf diese zwei Naturbilder zu schauen. Sie meinte, Aurelia fixiere sie sehr und verlange von ihr mehr wahrgenommen zu werden. Aber ohne Theresia fühle sie sich nicht sicher. Es schien, als ob die Klientin an dieser Stelle nicht weiter wusste. Ich schlug ihr vor, diese zwei Personen versuchsweise zusammenzuführen. Ohne lange zu zögern, machte sich die Klientin an die Arbeit und baute aus den zwei Mädchen eine Persönlichkeit. Sie meinte, es fühle sich für sie gut an, als sie neben diesen stand. Stellte sie sich jedoch an den Platz, der die jetzige Person symbolisierte, kam sie sich sehr verloren vor. Sie hatte das Gefühl, die zusammengeführten Elemente seien für sie so nicht mehr spürbar. In einem letzten Schritt fügte sie nun das Bild, welches die Klientin in der Gegenwart darstellte, zu den zwei anderen Elementen hinzu. Sie wirkte auf mich sehr zufrieden, als sie dieses Bild nun sah. Wir hielten es mit der Kamera fest. Da es nun schon dämmerte, machten wir uns wieder zurück zu unserem Lager und kochten das Abendessen.

Nachdem wir unser Lager am nächsten Tag abgebrochen hatten, gingen wir am Bach entlang abwärts weiter. Wieder verliessen wir den offiziellen Wanderweg, mussten über Stock und Stein, um dann auf einen Wanderweg zu stossen, der uns langsam zurück in die Zivilisation führte. Bei einem Lunch fragte ich die Klientin, ob sie noch etwas von gestern ansprechen möchte oder ob noch etwas Unerledigtes vorhanden sei. Sie verneinte dies.

Als wir dann das letzte Stück auf der Strasse zur Haltestelle des PubliCars gingen, gab ich ihr die Aufgabe, bis zu unserem nächsten Treffen drei Anregungen oder Tipps oder Ideen vom gestrigen Tag aufzunehmen und so zu formulieren, dass sie im Alltag der Klientin integriert werden können.

6.4 Evaluation

Eine Woche später trafen wir uns, um das Wochenende auszuwerten. In einem ersten Schritt werteten wir den persönlichen Prozess der Klientin aus. In einem zweiten Teil sprachen wir darüber, wie sie die Begleitung von mir erlebt hatte. Zudem werde ich in einem weiteren Abschnitt meine persönliche Reflexion aufzeigen.

6.4.1 Auswertung des persönlichen Prozesses der Klientin

Für die Klientin war eindrücklich, wie sie plötzlich merkte, dass das Mädchen Aurelia ein Teil von ihr ist. Aurelia besitzt klare, fokussierte und kräftige Eigenschaften, die in der Sicht der Klientin manchmal in ihrem jetzigen Leben zu kurz kommen. Die Zeit in der Natur habe ihr auch aufgezeigt, dass die Eigenschaften der beiden Mädchen Aurelia und Theresia ihre Berechtigung haben und in ihrem Zusammenspiel einen Mehrwert für ihr Leben bedeuten. Sie fand es sehr angenehm zu erleben, wie harmonisch alle Elemente zusammen an diesem Ort anzusehen waren und als eine Einheit gewirkt hatten.

Die Klientin kam zu unserem Treffen mit zwei Fotos von dieser Einheit. Auf diese Fotos hatte sie die Ziele für ihren Alltag geschrieben. Diese Ziele sollten den Mehrwert deutlich machen und das Element der Klarheit und Fokussierung mehr zur Geltung kommen lassen (siehe Anhang).

6.4.2 Auswertung der Begleitung

Die Klientin hat den gewählten Naturraum als sehr berührend, passend und lehrreich erlebt. Durch das Wandern am Wasser, die Kraft des Wasserfalls, die Beschaffenheit des Weges (weich, abenteuerlich, Hindernisse…) und die Menüauswahl konnte sie schnell einen Bezug zum Traum und zu ihrer Kindheit herstellen. Die Klientin fühlte sich immer sicherer in diesem Naturraum und konnte sich dadurch für neue Eindrücke öffnen. Den Rahmen, den ich als Begleiterin schuf, erlebte sie somit als sehr förderlich für den Prozess. Auch die Fragestellungen und die Aufgaben waren für sie klar und sie konnte den Zusammenhang zu ihrem Thema erkennen.
Sie zeigte sich froh, dass sie mir beim Auswertungstreffen ihre Ziele als Fotos mitbringen konnte. Für sie war es wichtig, dass sie nun eine Zeugin hatte. Das gebe ihr Ansporn, diese Ziele in ihrem Alltag tatsächlich umzusetzen.

6.4.3 Persönliche Evaluation

Als ich am frühen Morgen mit dem grossen Rucksack aus dem Haus ging und mir die Sonne entgegenlachte, fragte ich das Universum und mich, ob ich denn noch nicht bereit wäre, erlebnispädagogische Begleitungen im Regen durchzuführen. Aber selbstverständlich freute ich mich riesig über das Wetter. Ich fühlte mich als Begleiterin sehr wohl und gut vorbereitet. Die kreative Biografiearbeit war für mich einer der Höhepunkte. Nicht im Traum hätte ich mir vorstellen können, dass die Arbeit so endet, wie sie geendet hatte. Erneut fühlte ich mich darin bestätigt, dass die offenen Fragen und die Neugier der Begleitung wesentliche Punkte in der lösungsorientierten Gesprächsführung sind. Genau wie das aktive Zuhören und die bewusste Achtsamkeit auf Schlüsselmomente. Auch die Haltung, dass die Klientin die Expertin ihrer Geschichte ist, erlebte ich als sehr wesentlich. Der Prozess hat sich in eine Richtung gewendet, wo viele meiner vorbereiteten Fragen unnötig wurden und ich den Prozess mit meinen Erfahrungen begleiten konnte. Und es hat geklappt!

Am zweiten Tag hatte ich ein wenig Zeitdruck, da wir auf den PubliCar angewiesen waren. Darum konnte ich die Evaluation der Ziele meiner Klientin nur kurz andeuten und ihr eine Hausaufgabe geben. Für eine nächste Begleitung werde ich genügend Zeit einplanen, um die Evaluation noch am selben Tag durchzuführen, damit diese Sequenz des Unterwegsseins ein in sich abgeschlossener Teil werden kann.

7 Reflexion

7.1 Beantwortung der Fragestellung

Biografisches Arbeiten in und mit der Natur wirkt nachhaltiger, weil alle Sinneswahrnehmungen direkt und unmittelbar eingesetzt und aktiviert werden können. Es werden mehrere Sinneskanäle angesprochen, die daraus gewonnenen Informationen und Erkenntnisse können in die Biografiearbeit einfliessen. Wir nehmen mit den Augen Natur, Landschaften oder Farben wahr. Wir fühlen das Wetter auf der Haut, spüren den Wind und hören die Vögel. Wir erklimmen Gipfel, sehen den Horizont, hören das Sprudeln der Quelle, schmecken das Wasser und riechen die frische Luft. Durch das Arbeiten mit allen Sinnen werden die Wahrnehmungen intensiver gelebt und prägen sich besser ein, als wenn die gleiche Arbeit „nur“ sprachlich und mit zweidimensionalen Bildern und Zeichnungen durchgeführt wird. Die Neurobiologie und die Hirnforschung bestätigen diese These. Erfahrungen, die mit allen Sinnen gemacht werden, führen zu stabileren Vernetzungen im Hirn, was zu erfolgreicherem Lernen führt. Auch eine Vielzahl an Metaphern kann verwendet werden oder tauchen während dem Prozess auf. Solche Sinnbilder können vom Begleiter bewusst gewählt werden, sei es mit der Wahl des Lernraumes (zum Beispiel verwandelt sich der Wasserlauf zum Bild für den eigenen Lebenslauf) oder mit der Auswahl von Mythen, Märchen und Legenden. Bäume, Wolken, Tiere, Landschafts- und Wetterstimmungen können Metaphern sein. Metaphernwelten werden gerade in einem erlebnispädagogischen Raum vielfach handelnd erschlossen und erlebt (vgl. Zuffellato / Kreszmeier 2007, S. 233 / S. 119).

> *Aus Erlebnissen der Seele werden Spuren im Gehirn.*
>
> *(Manfred Spitzer)*

Hilfreiche Zeichen und Hinweise aus der Natur können wahrgenommen werden, sogenannte Phänomene, die für den Prozessverlauf relevant sind. Sie bieten Lösungsansätze und geben Richtungshinweise. Handlungsorientierte Methoden wie etwa Kreativtechniken, ermöglichen Externalisieren und Visualisieren geschichtlicher Details. Diese können dann aus unterschiedlichen Perspektiven betrachtet, über Körperwahrnehmungen neu erschlossen und gegebenenfalls verändert werden (vgl. Zuffellato / Kreszmeier 2007, S. 32).

Die oben aufgezeigten Begründungen lassen sich in die zwei folgenden Punkte zusammenfassen:

- Biografisches Arbeiten in der Erlebnispädagogik wirkt nachhaltiger als biografisches Arbeiten in einem geschlossenen Raum.
- Durch die Zusammenführung von Erlebnispädagogik und Biografiearbeit entsteht ein Mehrwert im persönlichen Entwicklungsprozess des Klienten.

7.2 Persönliche Reflexion

Durch die Theorieblöcke in der Erlebnispädagogikausbildung und der Weiterbildung in lösungsorientierter Gesprächsführung bin ich zunehmend auf persönliche Lebensfragen sensibilisiert worden und habe die Kreativtechnik kennengelernt. Mein Interesse an diesen beiden Themen nahm zu und ich stiess immer öfter auf entsprechende Literatur und Filme. In der Auseinandersetzung mit den Themen und den bisher gemachten Erfahrungen habe ich entdeckt, dass es einen Mehrwert gibt, wenn Biografiearbeit und Kreativtechnik in einem sinnvoll gewählten Lernraum zusammenfügt werden.

Diesen Frühling habe ich noch ein zweites Projekt realisiert, das in dieser Arbeit nicht weiter erwähnt werden soll. Als Heldinnen im Wald waren fünf Frauen ein Wochenende unterwegs und haben an ihrer Biografie gearbeitet. Da habe ich erfahren, dass Biografiearbeit auch gut mit einer Gruppe eingesetzt werden kann und die Erlebnispädagogik als Rahmen sehr gut geeignet ist.

Zu dieser Arbeit gehört der beigelegte kurze Film, der den Prozess der Zusammenführung der drei Personentypen (Aurelia, Theresia und Irene) darstellt.

Wie oben kurz erwähnt, habe ich im Rahmen der Auseinandersetzung mit der Diplomarbeit ein Ideenhandbuch zusammengestellt, das aufzeigt, wie verschiedene Methoden der Biografiearbeit kreativ und handelnd in der Natur eingesetzt werden können. Dank der Vertiefung mit dem theoretischen Wissen, den praktischen Erfahrungen und dem Erstellen des Ideenbuches habe ich mir meinen erlebnispädagogischen Rucksack reichlich füllen können und werde in meinem zukünftigen Arbeitsfeld sicherlich davon profitieren.

8 Quellenverzeichnis

1. Bamberger, Günter, Lösungsorientierte Beratung, Beltz Verlag, Basel, 2010, 4. Auflage.
2. Baxa, Guni L. / Essen Christine / Kreszmeier Astrid H. (Hrsg.) (2002): Verkörperungen, Carl-Auer, Heidelberg, 2004, 2. erweiterte Auflage.
3. Furman, Ben, Es ist nie zu spät, eine glückliche Kindheit zu haben, borgmann publishing, Dortmund, 1999.
4. Gudjons Herbert / Wagener-Gudjons Birgit / Pieper Marianne, Auf meinen Spuren. Übungen zur Biografiearbeit, Verlag Julius Klinkhardt, Bad Heilbrunn, 2008, neuste Auflage.
5. Jäger Jutta / Kuckhermann Ralf (Hrsg.), Ästhetische Praxis in der sozialen Arbeit. Wahrnehmung, Gestaltung und Kommunikation, Juventa Verlag GmbH, Weinheim, 2004.
6. Klingenberger, Hubert, Lebenslauf, 365 Schritte für neue Perspektiven, München 2007.
7. Kreszmeier, Astrid H. / Hufenus, Hans-Peter, Wagnisse des Lernens, Aus der Praxis der kreativ-rituellen Prozessgestaltung, Haupt Verlag, Bern, 2000, 1. Auflage.
8. Kreszmeier, Astrid H., Systemische Naturtherapie, 231 Seiten, Carl-Auer Verlag, Heidelberg, 2008, 1. Auflage.
9. Lattschar Birgit / Wiemann Irmela, Mädchen und Jungen entdecken ihre Geschichte, Grundlagen und Praxis der Biografiearbeit, Juventa Verlag GmbH, Weinheim, 2008, 2. Auflage.
10. Page Michael / Ingpen Robert, Faszinierende Welt der Phantasie, Mythen, Fabeln Zauber, Weltbild Verlag GmbH, Augsburg 1991, erste deutsche Auflage.
11. Peter Fischer (2009). Homepage. <www.beratung-peterfischer.ch/wp-content/uploads/Biografiearbeit-in-der-Natur.pdf> 29.11.2009/-/07.04.2012.
12. Zuffellato, Andrea / Kreszmeier, Astrid H., Lexikon Erlebnispädagogik, ZIEL, Augsburg, 2007, 1. Auflage.

9 Anhang

9.1 Fotos

SINNE
KONZENTRATION
STILLE
MUSA MENS
MEHR ÜBER
GEDÄCHTNIS
WEHR-WECHSEL
WACH BLEIBEN
ZIELE
AUF MERKSAMKEIT
RUHE
STILLE IM ALLTAG
ZEN

9.2 Filmsequenz

Auf der CD befindet sich eine Filmsequenz aus der Praxisarbeit.

9.3 Ideenhandbuch

Ideen für Kreativtechniken und Handlungstechniken.

Handbuch für erlebnispädagogische Biografiearbeit

Ideen für Kreativtechniken und Handlungstechniken

Chancen nutzen ..... - 3 -
Zentrale Frage ..... - 4 -
Meine Kompetenzbiografie ..... - 5 -
Werte suchen ..... - 6 -
Top Ten ..... - 7 -
Mein Lebensbaum ..... - 8 -
Wachsende Ringe ..... - 9 -
Das Labyrinth ..... - 10 -
Berufslinie ..... - 11 -
Meine Begabungen ..... - 12 -
Tagebuch des Glücks ..... - 13 -
Netzwerk-Analyse ..... - 14 -
Biografisches Buffet ..... - 15 -
Zugfahrt ..... - 16 -
Mein Lieblingsplatz meiner Kindheit ..... - 17 -
Siegerehrung ..... - 18 -
Familienstammbaum ..... - 19 -
Hölle und Himmel ..... - 20 -
Lerngirlande ..... - 21 -
Ja und Nein ..... - 22 -
Kontinent Biografie ..... - 23 -
Meine Freudenbiografie ..... - 24 -
Zwischen Zufriedenheit und Veränderungswunsch ..... - 25 -
Die Kunst des Loslassens ..... - 26 -
Die Wunderfrage: Loslassen ..... - 27 -
Die Inszenierung meines Ausgangs ..... - 28 -
Sicherheitsinseln ..... - 29 -
Übergänge gestalten ..... - 30 -
Notizen ..... - 31 -

Viele Ideen habe ich dem Buch von Hubert Klingenberger (H. Klingenberger, Lebenslauf, 365 Schritte für neue Perspektiven, Don Bosco Verlag, München, 2007, 1. Auflage), entnommen und sie für Kreativ- und Handlungstechniken in der Erlebnispädagogik bearbeitet.

Chancen nutzen

Das Leben ist voller Angebote, man muss sie nur nutzen. (Batya Gur)

- Woran erinnerst du dich gern?

Überlege dir zehn Dinge, Ereignisse, Personen an die du dich gerne erinnerst und suche für jedes dieser Gedanken einen Gegenstand aus der Umgebung.

- Erzähle davon.

- Ich lade dich ein, mit diesen Gegenständen ein Bild zu gestalten.

- Überlege dir zehn Momente aus dem heutigen Tag / aus diesem Wochenende, an die du dich gerne erinnerst.

Zentrale Frage

Gehe eine halbe Stunde umher und überlege dir die folgenden drei Fragen:

- Welche Chancen bieten sich dir in der Gegenwart?
- Mit welchen Zumutungen hast du dich gerade auseinanderzusetzen?
- Was erfüllt dich gerade vollkommen?

Zur Frage eins:

- Wie wirst du mit diesen Chancen umgehen?

Zu Frage zwei:

- Was und wer kann dir helfen, diese Zumutungen zu akzeptieren?

Zu Frage drei:

- Wie könntest du diese Erfüllung noch intensiver geniessen?

Meine Kompetenzbiografie

Lernerfahrungen bewusst werden

Überlege dir folgende Fragen und gestalte mit Hilfe der Natur deine persönliche Grafik und bearbeite sie.

Kopf	Welches wissen habe ich mir im Laufe meines Lebens angeeignet	Geburt → Heute
Herz	Zu welchen Einstellungen und Haltungen bin ich gekommen?	Geburt → Heute
Hand	Welche Fertigkeiten habe ich gelernt?	Geburt → Heute

- Ist dir etwas aufgefallen, das du erzählen möchtest?

Werte suchen

Die eigenen Werte zu kennen hilft, die gegenwärtige Situation zu bewerten und künftige Schritte zu entwerfen.

Überlege dir drei Situationen, die du künftig erleben möchtest. Suche dir für jede Situation einen Gegenstand.

Ordne anschliessend jeder Situation einen Wert zu, der für dich die Situation so wertvoll macht.

Oder wir suchen gemeinsam nach Werten, die die Situation so wertvoll macht.

Vorschläge für Werte:

Glaubwürdigkeit, Verantwortung, Selbsteinschränkung, Wertschätzung, Gerechtigkeit, Solidarität, Nachhaltigkeit, Zielorientierung, Frieden, Ehrlichkeit, Liebe, Treue, Toleranz, Offenheit, Fleiss…

Top Ten

Eine biografische Betrachtung

- Was sind deine zehn wichtigsten Ereignisse in deinem Leben?

Überlege sie dir und gestalte deinen persönlichen Top Ten Pfad. Laufe ihn einige Male langsam ab.

- Was spürst du?
- Was überrascht dich an deinen Top-Tens?
- Welche Ereignisse hättest du auf Anhieb dort nicht erwartet?
- Inwiefern sind diese Ereignisse für dich wichtig geworden?

Mein Lebensbaum

Der Baum als Symbol ist gut geeignet für Biografiearbeit in der Erlebnispädagogik.

Suche dir einen Baum, der dich anspricht und nimm dir Zeit, um ihn zu betrachten. Übertrage dein Leben auf den Baum.

- Was sind deine persönlichen Wurzeln?
- Woher beziehst du deine Kraft und Energie? Worin bist du fest verankert?
- Was macht dich stark wie ein Stamm?
- Welche Blüten treibt gerade dein Lebensbaum? Was bricht auf, was entsteht?
- Welche Früchte hast du hervorgebracht bzw tragen dich gerade?

Nimm dann einen Gegenstand mit, der dir in dieser Zeit aufgefallen ist und komme zurück zum Gemeinschaftsplatz.

- Willst du etwas zum Gegenstand sagen?
- Möchtest du etwas zu dieser Übung sagen?

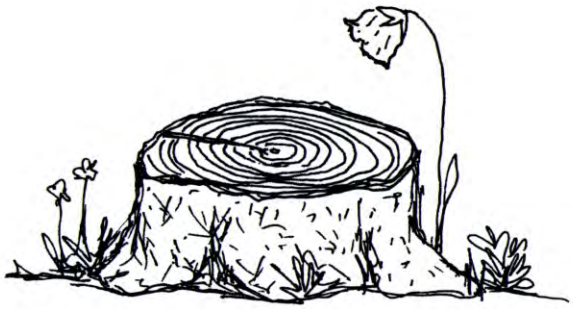
Wachsende Ringe

Meine Jahresringe

Gestalte deinen eigenen Querschnitt deines Lebens.

- Die Erfahrungen, die du früh in deinem Leben gemacht hast, bilden die Mitte.
- Weiter nach draussen kommen die späteren Erfahrungen.
- Ich lade dich ein, auch die Erfahrungen darzustellen, die du noch machen möchtest.

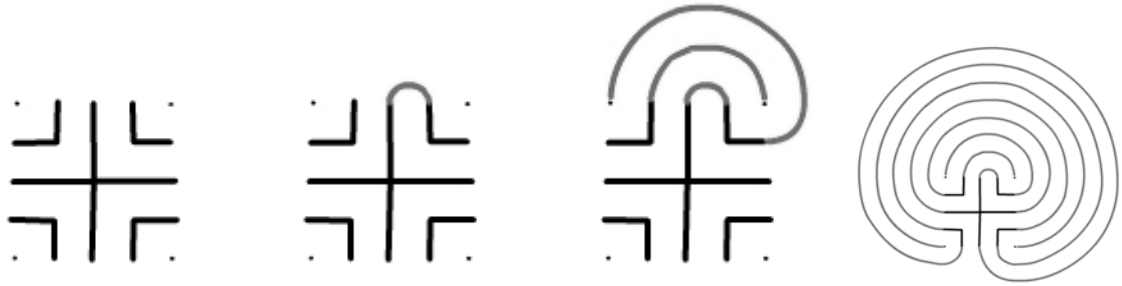
Diese Aufgabe kann auch gut mit einem anderen Thema angeleitet werden, wie zum Beispiel Beziehungen, Berufe…



Das Labyrinth

Irrwege und Auswege im Leben

Das Labyrinth lässt sich gut im Tiefschnee abstampfen. Aber auch an einem Sandstrand oder mit Steinen oder Kerzen kann es nachgebildet werden. Es sollte gross genug sein, damit man auch einige Schritte gehen kann.



Das Labyrinth wird langsam und bewusst abgeschritten. Denke über deinen Weg nach, realisiere, dass sich ein Ziel oft nur nach verschiedenen Umwegen erreichen lässt. Die Umkehr in der Mitte und der Weg nach draußen ist der Anfang der Weisheit. Fragen können als Wegbegleiter und Anstoss mitgegeben werden.

- Welche Ziele verfolge ich derzeit?
- Welche Irrwege und Sackgassen habe ich in meinem Leben durchschritten? Wie bin ich wieder herausgekommen?
- Welche Wendepunkte gab es in meinem Leben?
- Wo folge ich vorgegebenen Wegen?
- Wo finde ich auf meinem Lebensweg immer wieder an denselben Punkt zurück?
- Wer oder was stärkt mich beim Weitergehen?

Berufslinie

Lege auf einer Zeitlinie die Etappen in Ausbildung und Weiterbildung, Erwerbs- und Familienarbeit dar.

- Wann hast du wo gelernt, gearbeitet oder dich engagiert?
- Wie viel Erfüllung hat dir die jeweilige Tätigkeit gegeben?
- Was hast du dabei gelernt?
- Was möchtest du aus diesen Zeiten wieder aufgreifen?
- Was kommt noch dazu?

Gehe die Linie einige Male und lass dich von einer Person begleiten, die dir die Fragen stellt und dir zuhört.

Meine Begabungen

Suche dir einige Gegenstände aus der Umgebung zusammen. Tut euch zu zweit zusammen. Legt die Gegenstände vor euch hin. Überlege dir folgende Fragen und wähle je einen Gegenstand aus, der zu deiner Begabung passt. Erzähle davon.

- Was kannst du besonders gut (z.B. kochen, malen, zuhören…)?
- Was konntest du früher besonders gut? Was hat dich früher interessiert?
- Von welchen deinen Begabungen haben auch andere etwas davon?

Tagebuch des Glücks

Richte deine Aufmerksamkeit auf die guten, angenehmen Momente.

Feedback in der Runde

- Was hat dir heute alles gut getan?
- Wo von einer Skala von 0-10 steht das Erlebte?

Ich lade dich ein, in die Linie zu stehen. Eins ist bei diesem Baum, 10 beim Bach.

- Morgen werden wir diese Aufgabe wiederholen.

Netzwerk-Analyse

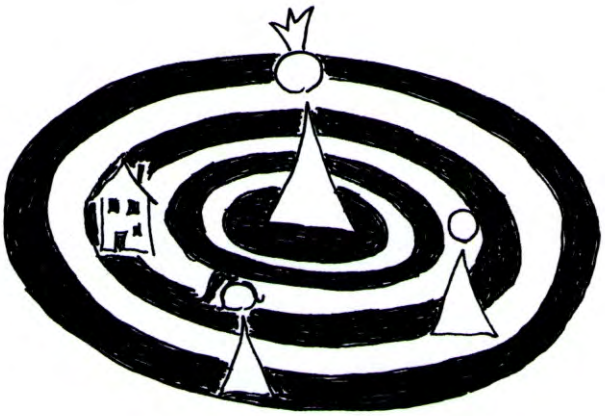
- Welches Anliegen möchtest du mit Hilfe eines Netzwerkes umsetzen?

Gestalte eine Beziehungszielscheibe.

- Welche Menschen fallen dir im Zusammenhang mit deinem Anliegen ein?
- Welche Institutionen?

Trage diese in die Zielscheibe ein, je nachdem, wie nah oder fern diese für dich sind.

- Was können die einzelnen Menschen und Institutionen für dich und dein Anliegen tun? Was ist dazu erforderlich?
- Wo und wie kannst du weitere Netzwerkpartner finden?
- Was hast du zu bieten? Was macht dich als Netzwerkpartner wertvoll?
- Wie kannst du das andere wissen lassen?



Biografisches Buffet

Jede Person wird gebeten, ein Getränk oder ein Nahrungsmittel aus der Kindheit oder Jugend mitzubringen. Ein schönes Buffet wird hergerichtet und jede Person wird dazu eingeladen, das persönliche Nahrungsmittel oder Getränk vorzustellen und etwas darüber zu erzählen.

Zugfahrt

Gestalte deinen Lebenslauf als Bahn-Streckenplan. Gibt es auf deiner Strecke fremd vorgegebene Lebenslauf-Gleise? Bist du mal auf eine attraktive Mitfahrgelegenheit aufgesprungen?

- Wie schaut die Hauptstrecke aus?
- Wie heissen die Stationen, die du durchfahren hast? Wo hast du länger Rast gemacht?
- Welche Abzweigungen haben sich dir angeboten? Sind dir begegnet?
- Wo hast du auf Anschlusszüge gewartet? Haben andere auf dich gewartet?
- Wo bist du länger hin- und herrangiert?
- Gab es Schnellfahrtstrecken, auf denen du nur langsam vorangekommen bist?

Mein Lieblingsplatz meiner Kindheit

Als Kind hattest du sicher Plätze, an denen du dich besonders gern aufgehalten hast. Ich lade dich dazu ein, diese Plätze zu gestalten.

- Wann hast du dich dort aufgehalten oder wann hast du dich dorthin zurückgezogen?
- Warst du dort alleine oder mit Freunden? Mit wem?
- Was war an diesen Orten besonders? Was hast du dort gespürt oder erlebt?

- Gibt es auch gegenwärtig solche Plätze?

Siegerehrung

In deinem Leben gibt es Ereignisse und Abschnitte, auf die du stolz sein kannst. Du hast etwas erreicht, etwas ausgehalten oder auf etwas verzichtet.

Gestalte deine eigene, persönliche Medaille, die dir bei der Siegerehrung umgehängt wird.

- Bereite eine kurze Rede vor.

- Eine Siegerehrung wird durchgeführt.

Familienstammbaum

Unsere Vorfahren haben uns ihre Erfahrungen, ihr Bestes, aber auch ihre Schwächen an uns weitergegeben. Direkt oder mittelbar.

- Wie sieht dein Familienstammbaum aus?
- Was wurde dir weitergegeben?

- Gestalte deinen Familienstammbaum.

Hölle und Himmel

Ein zentrales Anliegen der Mythologie ist der Konflikt zwischen Gut und Böse. Daran arbeiten wir jetzt.
Gestalte deinen persönlichen Himmel und deine persönliche Hölle.

- Wie weit liegen sie auseinander? Was trennt sie?
- Wer befindet sich aus der Vergangenheit und der Gegenwart in deiner persönlichen Hölle bzw. Himmel?
- Welche Menschen und Organisationen befinden sich dort? Was passiert dort mit diesen Menschen?
- Wie sind die Menschen oder Organisationen aus deiner Sicht gut oder böse geworden?

Lerngirlande

Wir lernen das ganze Leben lang. Mal bewusst in der Schule, zumeist aber nebenher, beiläufig in unserem Alltag. Dieses beiläufige Lernen verändert unser Wissen, prägt unsere Einstellungen und erweitert unsere Fähigkeiten.

- Gestalte mit einer Schnur eine Lerngirlande, hänge auf, was du schon alles gelernt hast – an Wissen, Haltungen, Fertigkeiten - und hänge sie an einem ausgewählten Platz auf.
- Stelle deine Girlande einem Publikum vor.

Ja und Nein

Mit jeder Entscheidung, die du getroffen hast, hast du dich auch gegen eine andere entschieden.

- An welche Entscheidungen kannst du dich aus deinem Leben erinnern?

Baue zwei Steinhaufen. Ein Haufen ist für die zustimmenden Entscheidungen, der andere für die ablehnenden.

Ja zu Nein zu

Kontinent Biografie

Im „Atlas der Erlebniswelten“ von Klare und Swaaij, 2000, findet man verschiedene Landkarten von Inseln und Kontinenten mit verschiedenen Alltagsbegriffen. Auf den ersten Blick kommt einem das Kartenbild bekannt vor. Und doch ist in dieser Welt alles ganz anders. Die Städte tragen hier Namen wie Schlendrian, Wachstum oder Heimweh - an der Mündung des Redeflusses findet man die Örtchen Lächeln und Abschied. Auch Städte mit dem Namen Frittenbude, Gipfel des Glücks und Wüste des Vergessens sind auf der Karte benannt.

Suche dir einen Aussichtspunkt und erkläre mit Hilfe der Landschaft deine persönliche Landkarte.

- Wie sieht dein Kontinent aus? Deine Landkarte?
- Wie heissen die Gipfelerlebnisse? Und Schluchterfahrungen? Erholungsplätze, Wegstrecken…
- Was waren besondere Höhepunkte in deinem Leben?
- Wo und wann war etwas am Fliessen (Flüsse)
- Welche Krisen gab es? (Wüsten, Schluchten)
- Welchen Platz hat auf deiner Karte die Zukunft?

Meine Freudenbiografie

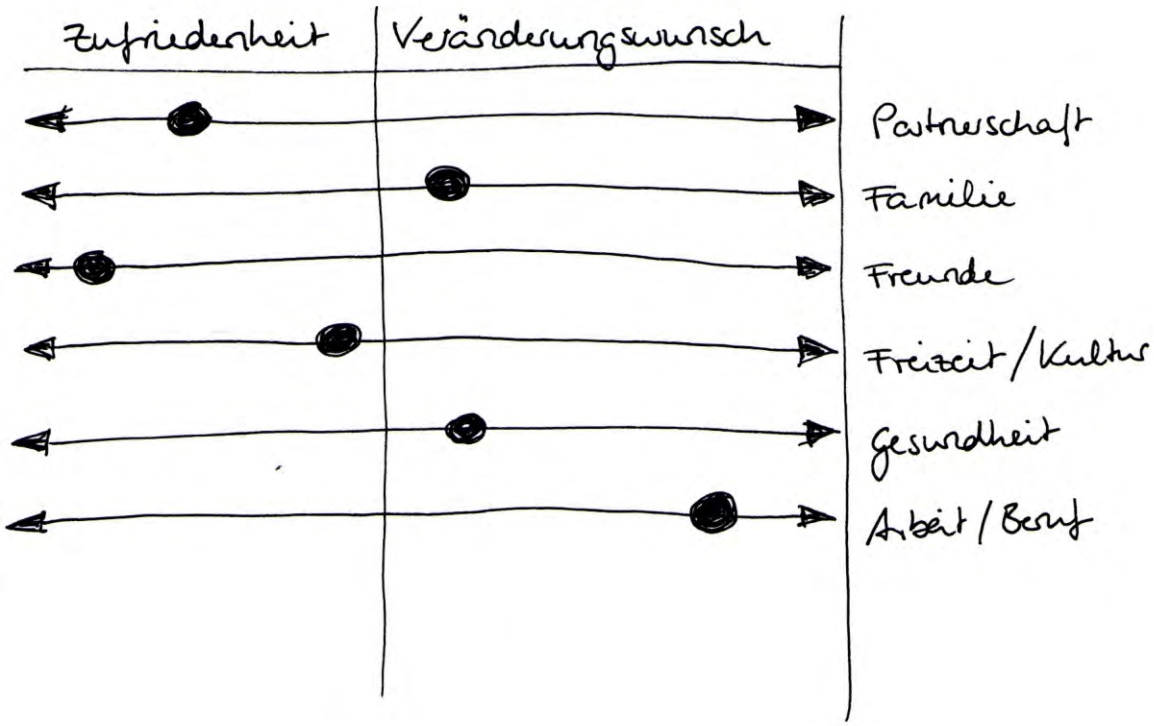
Wir werfen einen Blick auf die Freuden in deinem Leben.
Trage in einem Zeitstrahl ein, wann und wo du in deinem Leben Freude über etwas empfunden hast.

- Was erleichtert dir das Erleben von Freude?
- Was erschwert dir das Erleben von Freude?
- Was kannst du heute tun, um das Erleben von Freude zu erleichtern?

Zwischen Zufriedenheit und Veränderungswunsch

Auf dem Boden ist eine „Tabelle“ mit sieben verschiedenen Lebensbereich-Themen dargestellt. Es geht hier um eine Bestandsaufnahme.
Setze jeweils einen gewählten Gegenstand zum passenden Lebensbereich.

- Bist du mit dem Lebensbereich ganz zufrieden oder wünschst du dir eine Veränderung?



Die Kunst des Loslassens

Es gibt immer wieder Momente im Leben, in dem es wichtig ist, loszulassen, um etwas Neues zu ergreifen.
Wähle einen Gegenstand für dieses etwas oder jemanden.

- Wer oder was muss verabschiedet werden?
- Gebe deiner Loslösungs-Aufgabe ein Filmtitel.
- Welche Bedürfnisse deinerseits werden durch das Loslassen beeinträchtigt oder als beeinträchtigt erlebt?
- Wie könntest du alles noch schlimmer machen?
- Wie gross schätzt du auf einer Skala von 1-10 deinen Gestaltungsspielraum in diesem Loslösungsprozess ein? Wie kannst du diesen Gestaltungsspielraum erweitern?
- Wie würde ein Mensch, der ganz anders ist als du selbst, mit dieser Situation umgehen?
- Was willst du jetzt mit diesem Gegenstand machen? Verbrennen, den Fluss runter lassen…

Die Wunderfrage: Loslassen

Im Leben gibt es immer wieder Dinge, Gewohnheiten oder Personen, die wir eigentlich gerne los wären.
Stelle dir vor, über Nacht ist ein Wunder geschehen. Das Loslassen ist vollzogen und abgeschlossen. Du bist frei.

- Welche drei Dinge würdest du als Erstes anders machen?
- Wen würde das Wunder am meisten überraschen?
- Was würdest du am meisten vermissen, wenn das Loslassen geklappt hätte?

Wenn du den Blick nochmals auf die drei Dinge richtest, die du anders machst:

- Was hindert dich daran, diese jetzt schon zu tun?

Die Inszenierung meines Ausgangs

Inszeniere deine eigene Beerdigung

- Wer wird bei der Trauerfeier dabei sein?
- Welche Lieder werden gesungen?
- Welche Texte gelesen?
- Welche Gesten und Rituale werden umgesetzt?
- Was gibt es für ein Leichenmahl?
- Was willst du, dass die Gäste an deiner Trauerfeier über dich erzählen?
- Wie willst du gewesen sein? Wie willst du in Erinnerung gehalten werden?

Schreibe die drei wichtigsten Punkten auf je einen Stein und erzähle davon.

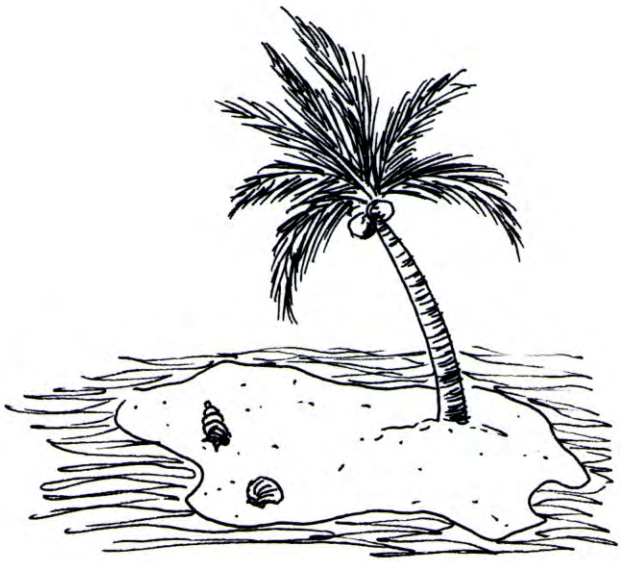
Sicherheitsinseln

Überall und zu jeder Zeit Veränderungen – das ist oft nur schwer auszuhalten.
Wir brauchen Menschen, Orte, Zeitpunkte, Verhaltensweisen, die verlässlich und beständig sind. Wenn diese vorhanden sind, können wir uns auf Entwicklungen und Veränderungen einlassen.

1. Insel: Ideen, Werte, Wissen, Glauben / Ideologie
2. Insel: Macht, Einfluss, Ressourcen
3. Insel: Beziehungen, Familie, Freunde, Partnerschaft, Team
4. Insel: Orte, Plätze, Heimat, Haus, Arbeit
5. Insel: Dinge, Geld, Besitz / Statussymbol, Haus
6. Insel: Organisationen, Vereine, Zugehörigkeit zu…

Wähle zu jeder Sicherheitsinsel einen Ort und gestalte ihn passend. Erzähle…

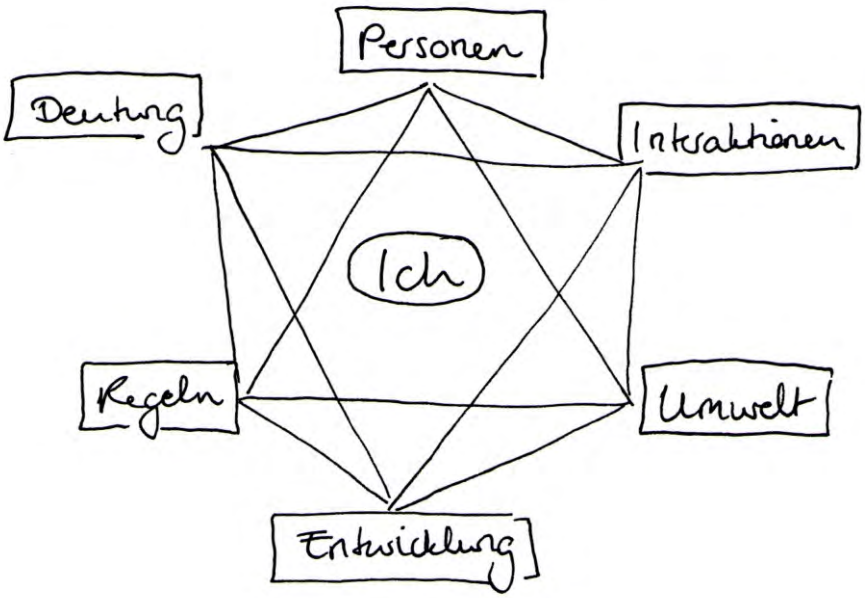
- Wo bist du verunsichert?
- Wo ist Stabilität?



Übergänge gestalten

Der Systemdiamant für deine Pläne:

- Welchen Personen, die dir gut tun, willst du mehr Raum in deinem Leben zugestehen? Welchen Menschen, die dich Energie kosten, möchtest du den Spielraum in deinem Leben einschränken?
- An welche Ansichten, Deutungen, persönliche Glaubenssätze willst du arbeiten, damit du wieder mehr Lebensfreude gewinnst?
- Welche Handlungsmuster und Gewohnheiten möchtest du ablegen und welche möchtest du dagegen etablieren?
- Welche Lebensregeln möchtest du abschaffen? Was verlierst du dadurch? Welche neuen Regeln sollen an Gültigkeit gewinnen?
- Zu welchen äusseren Umwelten willst du den Kontakt verringern, zu welchen stabilisieren, zu welchen ausbauen?
- Was sind deine Ziele? Welches Entwicklungstempo tut dir gut?



Notizen

andere seite
mancher stein
möchte insgeheim
umgedreht werden
aber traut sich nicht
das laut zu sagen
(anna breitenbach)