Diplomarbeit
NDS Erlebnispädagogik HF

Mit dem Blick zurück, die Zukunft erschliessen Biografiearbeit in der systemischen Erlebnispädagogik



Abbildung 1 Aus eigener Kraft in die Handlung kommen

Claudia Weinmann

Dorf 40c, 3156 Riffenmatt

Eingereicht am: 15. Juli 2016

Kursbeginn: Herbst 2015

Inhaltsverzeichnis

Dank		3
1	Einleitung	3
1.1	Themenwahl und Zielsetzung	3
1.2	Vorgehen	3
2	Biografiearbeit	4
2.1	Ein Definitionsversuch	4
2.2	Biografiearbeit in der Erlebnispädagogik	5
3	systemische Erlebnispädagogik und kreativ-rituelle Prozessgestaltung KRPG	5
3.1	systemische Erlebnispädagogik	5
3.2	kreativ-rituelle Prozessgestaltung KRPG	6
3.3	Prinzipien und Faktoren kreativ-ritueller Prozessbegleitung KRPG	7
4	Anwendung der erlebnispädagogischen Prinzipien in der Biografiearbeit	10
4.1	Thema der Biografiearbeit	10
4.2	Praxisbeispiel	10
4.3	Begleitung in den Alltag	17
5	Auswertung	17
5.1	Erlebnispädagogik als Mehrwert für die Biografiearbeit	17
5.2	Reflexion für die Praxis	18
6	Literaturverzeichnis	20
7	Abbildungsverzeichnis	20
8	Anhang	21
8.1	Kurzbericht Praxisprojekt NDK	21
8 2	Praxisprojekt: ausführliches Programm der ersten vier Tage	23

Dank

An dieser Stelle möchte ich mich herzlich bei allen bedanken, die mich bei der Anfertigung dieser Arbeit unterstützt haben.

Auf meinem Weg zur Erlebnispädagogin haben mich viele Menschen begleitet. Mit den einen durfte ich Theorien austauschen, andere liessen sich von mir begleiten, damit ich mein Handlungsrepertoire erweitern konnte und die dritten gaben mir durch Gespräche Kraft, meine Ideen umzusetzen und meinen Weg zu gehen.

1 Einleitung

1.1 Themenwahl und Zielsetzung

Die Ausbildung zur systemischen Erlebnispädagogin mit dem Schwerpunkt kreativ-ritueller Prozessbegleitung prägen meine Arbeit als Erlebnispädagogin. Meine Erfahrung hat mir gezeigt, dass diese Haltung einen Mehrwert für die Begleitung von Einzelpersonen oder Gruppen bietet.

In meinem Praxisprojekt habe ich eine Frau zum Thema "Was ist meins – was ist deins?" begleitet. Es gibt verschiedene Wege, um diese Frage anzugehen. Das erlebnispädagogische Handlungsfeld bietet eine ganzheitliche Begleitung und ermöglicht einen nachhaltigen Transfer in den Alltag.

Mit dieser Arbeit will ich mein Fundament von theoretischem Wissen erweitern und die Grundannahmen der Erlebnispädagogik anhand der Erfahrungen aus meiner Praxis verbinden. Das Verbinden von Theorie und Praxis soll mir einen Mehrwert für mein Handeln als kreativrituelle Prozessbegleiterin in der Erlebnispädagogik geben.

Ich gehe auf die Suche nach einer Antwort zur Frage:

Wie unterstützt Erlebnispädagogik die Biografiearbeit? Welchen Mehrwert bietet die erlebnispädagogische Begleitung in der Biografiearbeit?

1.2 Vorgehen

Zuerst wird die Methode Biografiearbeit theoretisch beschrieben. Als zweites werden die Grundannahmen der systemischen Erlebnispädagogik und der kreativ-rituellen Prozessbegleitung erklärt.

Danach zeige ich auf, wie die Erlebnispädagogik die Biografiearbeit unterstützt. Hier mache ich den Mehrwert der erlebnispädagogischen Begleitung in der Biografiearbeit durch meine Praxiserfahrung und den Erkenntnissen aus der Theorie sichtbar.

2 Biografiearbeit

2.1 Ein Definitionsversuch

Die Literatur kennt keine einheitliche Definition für das Thema Biografiearbeit. Miethe (2014, 21-24) bezieht sich auf verschiedene Autoren und kommt zu folgendem Schluss:

"Ausgehend von einem ganzheitlichen Menschenbild ist Biografiearbeit eine strukturierte Form der Selbstreflexion in einem professionellen Setting, in dem an und mit der Biografie gearbeitet wird. Die angeleitete Reflexion der Vergangenheit dient dazu, Gegenwart zu verstehen und Zukunft zu gestalten. Durch eine Einbettung der individuellen Lebensgeschichte in den gesellschaftlichen und historischen Zusammenhang sollen neue Perspektiven eröffnet und Handlungspotenziale erweitert werden."

Biografiearbeit stellt einen pädagogischen Ansatz dar, welcher auf eine Vielfalt von Methoden zurückgreift, die in den unterschiedlichen pädagogischen, sozialen, historischen oder therapeutischen Feldern entwickelt wurden (ebd. 24).

Mit der Biografiearbeit vertieft sich der Mensch in seine Lebensgeschichte. Die Arbeit dient dem Ausdruck von Unbewusstem ebenso wie der Standortbestimmung. Sie zeigt Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Wichtige Themen im eigenen Leben werden bewusst gemacht (vgl. Kreszmeier & Zuffellato, 2012, 183).

Erinnern ist Vergegenwärtigen. Der Protagonist soll zu vorstellungsbezogenen und sinnlichen Erzählen gebracht werden. Durch das Erzählen werden Themen aus der Vergangenheit durch die aktuelle emotionale Situation wahrgenommen. So werden die Emotionen berührt und Veränderung kann sich einstellen. Es geht auch darum, den eigenen harten, unbarmherzigen Blick in einen freundlichen, liebevollen Blick zu drehen. Es wird angenommen, dass frühere Erfahrungen unbewusst auf aktuelle Themen wirken und Einfluss auf anstehende Entscheidungen haben (vgl. Karst, 2014, 161-164).

Das Erzählen folgt dem Grundsatz: Die Wahrheit liegt im Erzähler. Ziel ist es, eine Lebensgeschichte zu erzählen, die es erlaubt, sich mit der eigenen Geschichte zu versöhnen. Vergessene Geschichten werden lebendig. Die Geschichten werfen ein anderes differenziertes Licht auf das eigene Leben. Wir machen uns Vergangenes gegenwärtig, um eine neue Einstellung gewinnen zu können (ebd. 44).

Der ganze Prozess bedingt eine lösungsorientierte Sprachbegleitung. Der Fokus ist auf den Perspektivenwechsel und die Ressourcen gerichtet. Sie folgt dem narrativen Prinzip und will Erfolgsgeschichten ermöglichen. Das Erinnern verführt oft dazu, sich auf die schwierigen Situationen zu konzentrieren. Es ist jedoch nicht die Perspektive des Opfers gefragt, sondern es soll ein Zugang gefunden werden, was Gut und Schlecht war. Das Geglückte und das weniger Geglückte wird bewusster erlebt (vgl. Kreszmeier & Zuffellato, 2012, 183; Karst, 2014, 163).

Der Abschluss der Arbeit braucht grosse Aufmerksamkeit. Die Biografiearbeit kann Tiefes zum Vorschein bringen und die Leitung ist gefordert, den Protagonisten ressourcen- und lösungsorientiert zu begleiten (vgl. Kreszmeier & Zuffellato, 2012, 183).

2.2 Biografiearbeit in der Erlebnispädagogik

Die Biografiearbeit gehört zu den Methoden der Kreativtechnik. Der Protagonist gestaltet seinen Lebensweg mit Naturmaterialien in Form einer Linie. Er beginnt bei seinem Geburtsort und endet im Jetzt. Er kann die vorhandene Landschaft für seine Stationen nutzen und/oder er gestaltet die einzelnen Lebensstationen mit verschiedenen Materialien aus der umliegenden Natur. Der Protagonist erkennt meistens schon während dem Gestalten Aspekte der Vergangenheit, welche für ihn plötzlich Bedeutung erhalten oder gar neu wahrgenommen werden (vgl. Kreszmeier & Zuffellato, 2012, 183).

3 systemische Erlebnispädagogik und kreativ-rituelle Prozessgestaltung KRPG

Die systemische Erlebnispädagogik und die kreativ-rituelle Prozessgestaltung sind eng miteinander verbunden, resp. baut die KRPG auf der Haltung und den Grundannahmen der systemischen Erlebnispädagogik auf. Ich wage hier einen Versuch, die zwei Gebiete voneinander getrennt zu beschreiben.

3.1 systemische Erlebnispädagogik

Die systemische Erlebnispädagogik baut auf den Grundsätzen der Erlebnispädagogik¹ auf.

"[...] Sie nimmt Haltung und Grundannahmen systemischer Praxis und Theorien auf und verbindet sie mit Handlungslernen, Lernen durch Erleben und metaphorischer Arbeit sowie mit initiatorischer Naturerfahrung." (Kreszmeier & Zuffellato, 2012, 45 – 46).

Zentral ist die prozess- und lösungsorientierte Haltung. Jeder Mensch verfügt über alle Fähigkeiten und Fertigkeiten, um sein eigenes Leben zu meistern. Es ist die Aufgabe der Leitung, den Menschen an die Existenz der Lösung zu erinnern. Es gibt nicht die eine richtige Lösung, sondern es gibt für jede Person einen nächsten sinnvollen Schritt. Der Mensch trägt die notwendige Verhaltensänderung bereits in sich. Die Natur zeigt Phänomene, welche Ähnlichkeit mit dem Alltag aufweisen. Diese können als Metapher für die Arbeit genutzt werden.

Durch die ganzheitliche Arbeit nach dem Prinzip Kopf – Herz – Hand und mit diversen Methoden und Interventionen kann der Protagonist einen Perspektivenwechsel machen und sein Konstrukt, seine Wirklichkeit, mit einer anderen Brille betrachten (vgl. Kreszmeier & Zuffellato, 2012, 245, Hufenus & Kerszmeier, 2000, 43).

-

¹ Persönlichkeitsbildender Prozesse für nachhaltige Verhaltensänderung durch Handlungsorientierte Methoden und Körpererfahrung, Förderung von Selbst- und Sozialkompetenzen (ebd. 45 – 46).

3.2 kreativ-rituelle Prozessgestaltung KRPG

Die kreativ-rituelle Prozessgestaltung KRPG integriert den systemischen und lösungsorientierten Ansatz. KRPG arbeitet prozessorientiert und betrachtet die Natur als Lehrmeisterin. Sprachliche Zugänge werden durch handlungsorientierte Arbeitstechniken ergänzt. Der Arbeitsraum ist die Natur, damit Impulse aus der Natur als Entwicklungsschritte genutzt werden können (vgl. Kreszmeier & Zuffellato, 2012, 186; Hufenus & Kerszmeier, 2000, 31 – 32).

Das Methodenrepertoire teilt sich in vier Felder ein:

Kreativtechnik (vgl. Kreszmeier & Zuffellato, 2012, 187)

Die Kreativtechnik ist eine gestalterische Arbeit. Das Handeln mit Naturmaterialien hilft in unbewusstes Wissen vorzudringen. Es werden bewusste und unbewusste Bilder durch Materialien aus der Natur sichtbar gemacht. Die so entstandenen Bilder und Skulpturen ermöglichen persönliche Muster und Strukturen zu erkennen oder helfen einen Überblick in der momentanen Lebenssituation zu erlangen. Das Betrachten der entstanden Arbeit kann Entwicklung auslösen.

szenische Arbeit (ebd. 207)

In der szenischen Arbeit wird der Körper in die Handlung und den Prozess einbezogen. Situationen, innere Bilder, Verhaltensweisen werden mit Personen dargestellt. Es geht darum, Beziehungsaspekte darzustellen und neue Denk- und Handlungsmöglichkeiten zu finden. Der Protagonist kann auch nur die Rolle des Beobachters übernehmen. Die Betrachtung allein kann bereits Klärung über festgefahrene Verhaltens- und Denkmuster geben und mögliche Schritte einleiten.

rituelle Gestaltung (ebd. 200)

Die rituelle Gestaltung ist eine klar gegliederte und geleitete Arbeitsform in einem geschützten Raum, damit die Personen vertrauensvoll auf sich, die gewählte Absicht oder Fragestellung eingehen kann. Die Methode richtet sich nach einem Ziel und begleitet einen Entwicklungsprozess. Diese Methode wird z.B. bei Veränderung oder bei Übergängen von Abschluss und Neubeginn eingesetzt.

Naturerfahrung (ebd. 190)

Die Natur wird intensiv und mit allen Sinnen wahrgenommen. Sie ermöglicht dem Menschen, sich von der Natur führen zu lassen, von ihrer Weisheit zu lernen und all ihre Qualitäten zu würdigen und mit einzubeziehen. Die Natur bietet eine Fülle von symbolhaften Bildern für die Lebenssituation, die Absichten, für die nächsten möglichen Lernschritte oder als Ausdruck für die momentane innere und körperliche Befindlichkeit. Nebst der konkreten Naturerfahrung werden auch die metaphorische, energetische und spirituelle Dimension einbezogen

3.3 Prinzipien und Faktoren kreativ-ritueller Prozessbegleitung KRPG

Die KRPG ist ein Konzept, welche die erlebnispädagogischen Methoden und die systemische Haltung verbindet. Sie hilft die eigene Wahrnehmung zu verfeinern, Verhaltensweisen und Muster zu erkennen und Lösungen zu entwickeln. Die individuellen Ressourcen werden durch den Austausch mit der Umwelt und den Personen sichtbar gemacht.

In diesem Kapitel werden die Prinzipien und Faktoren der kreativ-rituellen Prozessbegleitung anhand des KRPG-Globos erklärt. Die Prinzipien werden in einem Fliesstext beschrieben, da sie eng miteinander verknüpft sind.

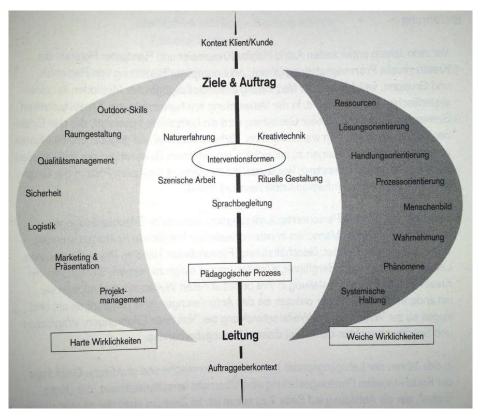


Abbildung 2 Der KRPG-Globo – Model nach Hufenus & Kreszmeier (vgl. Kreszmeier& Thomas, 2007, 7)

Die harten Wirklichkeiten, Leitung sowie Ziel & Auftrag (vgl. Abbildung 2) beeinflussen zwar das pädagogische Handeln, werden im Folgenden bis auf den Punkt Raumgestaltung ausgeklammert. Mir ist bewusst, dass die einzelnen Themen nur kurz beschrieben sind und es noch viel mehr zu sagen gibt. Doch dies würde den Rahmen dieser Arbeit sprengen. Deshalb habe ich mich auf zentrale Aussagen beschränkt. Das Methodenfeld der KRPG wird nicht näher erläutert, da eine Definition bereits im Kapitel 3.2 beschrieben wird.

Das **Menschenbild**² in der systemischen Erlebnispädagogik beruht auf dem Vertrauen in die Ressourcen von Menschen und Systemen, sowie deren Kraft der Selbsterhaltung und Selbstentwicklung. Das ganzheitliche Menschenbild geht davon aus, dass der Mensch ein

7

² Grundlegende Wesensmerkmale des Menschen.

vielschichtiges und ganzheitliches Wesen ist, das mit der Umwelt verbunden und mit ihr im Austausch steht. Der Mensch wird als Experte des eigenen Lebens betrachtet.

Jeder Mensch schafft sich die Bilder der Welt selbst. Dieses **Konstrukt** soll handelnd und unter Ansprache aller Sinne und unter verschiedenen Blickwinkeln betrachtet werden. Damit können andere Wirklichkeiten konstruiert und neue Lösungswege entdeckt werden. (Kreszmeier & Zuffellato, 2012, 61 - 62).

Lernen ergibt sich durch Handeln, Wahrnehmen, und Bewusstseinsbildung auf der mentalen, geistigen und Gefühlsebene (Kopf - Herz - Hand). Nur wenn Menschen neue Erfahrungen und Selbstwirksamkeit, Gestaltungskraft und Entdeckerfreude am eigenen Körper und unter Aktivierung ihrer emotionalen Zentren machen, können diese Erfahrungen auch nachhaltig im Gehirn verankert werden. So können wir unsere Fähigkeiten erweitern, Verantwortung übernehmen, die Resilienz³ stärken und optimistisch sein für weitere Lernerfahrung (vgl. Paffrath 2013, 52-53; Hufenus & Kreszmeier, 2000, 49; Hüther, 2011, 134).

Die Erlebnispädagogik bietet den Teilnehmern ein selbständiges handlungs- und erfahrungsorientiertes Lernen. Die Aufgaben sollten eigenständig zu bewältigen sein und der Lernprozess selber gesteuert werden können. Erlebnispädagogik setzt auf Freiwilligkeit, Neugierde, Selbstregulation und Entwicklungskraft des Menschen (vgl. Paffrath 2013, 52). Man kann keinen Menschen motivieren, sein kreatives Potential zu entfalten. Man kann ihn nur einladen, ermutigen und inspirieren (vgl. Hüther, 2011, 116).

Der Erlebnispädagoge⁴ ist **Prozessbegleiter** und schafft Rahmenbedingungen, welche den Prozess des Erlebens begünstigen. Das Umfeld und die gestellten Aufgaben sind wirkungsvoll, wenn sie echt und herausfordernd sind sowie Entwicklungsimpulse auslösen. Mit echt ist gemeint, dass die Erlebnisse Bedeutung für das Leben und möglichst einen Bezug zu den eigenen Interessen haben sollen. So können die Teilnehmenden ihr verborgenes Potential leichter entfalten (Paffrath, 2013, 70).

Das Unterwegssein in der **Natur** und in der Gruppe bietet besondere Impulse, welche für den Prozessverlauf relevant sind. In der Natur begegnet man oft **Phänomenen**, welch grosse Ähnlichkeit zum Alltag und den eigenen Problemen aufweisen. Die Phänomene erhöhen das Bewusstsein und geben Lösungsansätze und können den nächsten Entwicklungsschritt anzeigen. Es ist die Aufgabe der Prozessbegleitung, den **Raum** zu gestalten, dass Phänomene auftreten und bewusst wahrgenommen werden können (Kreszmeier & Zuffellao, 2012, 123, 164).

Jeder **Naturraum** hat eine andere naturtherapeutische Bedeutung. Ich beziehe mich hier auf den Naturraum Wald, da ich ihn für meine Praxisarbeit ausgewählt habe. Das Blätterdach

⁴ Gender: Zur besseren Lesbarkeit werden in dieser Arbeit nur die männlichen Berufsbezeichnungen aufgelistet.

³ Fähigkeit, Krisen zu bewältigen und sie durch Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen als Anlass für Entwicklungen zu nutzen.

verhindert den freien Blick zum Himmel. Das Halbdunkel des Waldes gibt nur ein kleines Stück Land fei und fordert stetig neue Orientierung. Dadurch wird der Protagonist wachsamer, für das, was ihn umgibt. Der Wald lädt ein, sich von fixen Vorstellungen zu lösen. Diese Offenheit ist ein Nährboden für Veränderung. Es geht um die Weitung der Lebensgeschichte.

Der Wald steht als Sinnbild für das Paradies (steter Prozess von Sterben und Neugeburt, welcher vielfältiges Leben hervorbringt), das Wilde, das Dunkle und das Verbotene. Der Wald bietet sich an für die Entdeckung von Nichtgesehenem, Vergessenem oder Ausgeblendetem. Der Protagonist begeht einen dornigen Weg, durch die Projektionswelt für Unverdautes (vgl. Kreszmeier, 2008, 126 – 132).

Die gemachten Erlebnisse werden zu Erfahrungen und vermitteln neue Erkenntnisse. Sie erweitern das vorhandene Verhaltensrepertoire. Dazu gehört auch, dass Erfahrungen immer wieder **reflektiert und andere Blickwinkel** einbezogen werden, damit man sich nicht gegen andere Sichtweisen abschottet (Paffrath, 2013, 53).

Die KRPG arbeitet mit dem, was da ist. Denn, das was da ist, ist wertvoll und wird gebraucht. Der Erlebnispädagoge wertschätzt die **Wirklichkeit** des anderen und geht davon aus, dass der andere alles in sich trägt, was er braucht, um eine Lösung zu finden. **Lösungsorientiert** arbeiten heisst, dass es für jeden Menschen, einen nächsten sinnvollen und notwendigen Schritt gibt. Er trägt die Lösung in sich. Es gibt nicht die eine Lösung. Deshalb interpretiert die Leitung nicht und gibt auch keine Lösungen vor.

Die **Sprache** und das Denken beeinflussen die Wahrnehmung, das Handeln, das Verhalten und die Erfahrungen. Es ist wichtig, dass wir uns im positiven Denken üben und unser Sprachmuster danach ausrichten. So fokussieren wir unsere Aufmerksamkeit auf das, was vorhanden ist: auf die **Ressourcen**. Wichtig erscheint auch die Frage nach stärkenden und schwächenden Verhaltensmustern. Das Stärkende umfasst das Hilfreiche, um die nächsten notwendigen Schritte im Leben zu tun (im Lebensfluss bleiben), das Schwächende jenes, das einem davon abhält (Hufenus & Kreszmeier, 2000, 38 – 50).

Das **Erzählen** einer Situation besteht aus der Wirklichkeit des Erzählers. Es geht nun darum, seinen Blickwinkel zu wechseln und die Geschichte neu zu erzählen. Dies ermöglicht einen neuen Zugang zur eigenen Geschichte und lässt Situationen umdeuten und Lösungswege entdecken (Kreszmeier & Zuffellato, 2012, 109-110).

Mit der Sprache werden die Inhalte des Protagonisten aufgenommen und verstärkt. Eingegriffen wird nur, wenn der Protagonist sich in einem starken wiederholenden Problemfokus verliert. Der Prozess der Lösungsfindung ist ein kurvenreicher Weg mit einigen Umwegen und Abkürzungen. Der Protagonist sowie die Leitung werden aufgefordert, den Blick auf das Ziel und den Weg zu richten. Der stärkende Weg ist dort, wo die meisten Ressourcen sind (Hufenus & Kreszmeier, 2000, 38-50).

4 Anwendung der erlebnispädagogischen Prinzipien in der Biografiearbeit

In diesem Kapitel wird die Anwendung der erlebnispädagogischen Prinzipien in der Biografiearbeit mit den Sequenzen aus einer Einzelbegleitung beispielhaft beschrieben (ausführliche Beschreibung der Einzelbegleitung siehe Anhang Kapitel 8.2). Es wird aufgezeigt, wie die systemische Erlebnispädagogik einen Mehrwert für die Biografiearbeit bietet.

4.1 Thema der Biografiearbeit

Während der Auftragsklärung entstand ein Mindmap über Themen, welche Joanna in ihrem Leben begleiten und beschäftigen. Joanna nahm ihr Mindmap mit nach Hause. Ihr Auftrag war, sich mit dem Mindmap auseinanderzusetzen und ihr Thema zu finden.

Ein paar Tage später trafen wir uns wieder. Ich forderte sie auf, mir zu erzählen, was sie in der Zwischenzeit erlebt habe. Als sie ihr Mindmap hervorholte, meinte sie: "Ich trage Vieles mit mir herum, was gar nicht meines ist. Muss ich denn das alles tragen? Das sind nicht meine Themen! Warum lasse ich mir all das aufbürden?"

Diese Aussagen deckten sich mit meiner Idee, wie ich vorgehen würde. Ich fragte Joanna, ob sie sich meinen Arbeitsvorschlag (siehe Kap. 8.2) anhören möchte. Sie bejahte. Sie erklärte sich mit dem Vorgehen einverstanden und wählte folgenden Titel: "Die Reise zu mir – Was ist meins und was ist deins?"

4.2 Praxisbeispiel

Beispiel 1

Joanna wird durch lösungsorientierte Sprachbegleitung angeleitet und kommt gleichzeitig in Handlung. Sie versetzt sich geistig wie körperlich in eine andere Position und schaut aus verschiedenen Perspektiven auf ihr Leben. Je nach dem, mit welchen Augen Joanna auf ihr Leben blickt, sehen die Stationen anders aus. Sie erhält Informationen aus verschiedenen Blickwinkeln, welche sie zu einem Ganzen zusammen fügen kann. Ihre Emotionen werden berührt, sie kommt sich selber näher und vertieft sich mit ihrem Leben. Die Betrachtung der Vergangenheit kann ihr Handlungspotential erweitern und zukunftsgestaltend wirken.

- Geh nochmal zum Platz deiner Geburt und schau mit den Augen der kleinen Joanna deinen Weg an. Was siehst du? (Perspektivenwechsel Alter)
- Wenn du am Ende deiner Lebenslinie im Jetzt stehst und zurückschaust auf dein Leben, was siehst du? Was fühlst du? (Perspektivenwechsel Gegenwart)
- Wende deinen Blick in die Zukunft. In die Richtung, die für dich als stimmig erscheint. Was siehst du dort? (Zukunftsgestaltung)

Joanna wird angehalten sich mit Geist und Körper auf die **Lebensgeschichte einzulassen**. Das kreative Darstellen einer Situation benötigt ihr Handeln und Denken. Sie muss sich mit den einzelnen Situationen **auseinander setzen** und entscheidet im Moment, was für sie wichtig ist. Entdeckt im Moment, wie sich eine Situation darstellt. Sie nimmt die Natur intensiv wahr und lässt sich von ihr führen.

Meine Beobachtungen während dem Gestalten der Lebenslinie:

Sie bleibt oft lange stehen, schaut in verschiedene Richtungen, lehnt sich an einen Baum. Sie kniet am Boden und bastelt Gebilde. Sie legt die Kreationen auf den Boden, in einen Baumstrunk oder hängt sie an Äste. Sie benutzt feine Ästchen zum Flechten, Moos zum Polstern und stellt oft Pilze in die Gebilde oder daneben. Auch ein vergessen gegangenes Stück Maschendraht findet seine Verwendung.

Beispiel 3

Die Natur wird ins Geschehen resp. in die Lebenslinie eingebunden. Einerseits zum Gestalten von Lebensstationen, andererseits wird sie sprachlich erfasst. Joanna begegnet **Phänomenen**, welche Ähnlichkeit mit dem Alltag haben oder **Unbewusstes zum Ausdruck bringen**.

Joanna beschreibt den Ort und die Darstellung ihres Hauses in der Lebenslinie:

Mein Heim ist wunderschön. Ich bin etwas hinter kleinen Büschen versteckt und warte ab. Rund um mich hat es eine wunderbare Weite (Lichtung) mit vielen Pilzen, junge zarte Tännchen und ein braunes Gestrüpp. Auf der einen Seite ist ein lichter Wald mit dicken Baumstämmen. Auf der anderen Seite der Weite hat es einen Schutzwall. Dahinter liegt das ganze Plasselbgstürm! Das kann nicht zu mir kommen.



Abbildung 3 Gestaltung der Lebenslinie

Die Begleitperson übernimmt Joannas Rolle und übermittelt ihr die eigene Botschaft nochmals. Wie ein Scheinwerfer, welcher eine bestimmte Stelle beleuchtet, wird Joannas **innere** Wirklichkeit sichtbar gemacht und verstärkt. Die Betrachtung und das Sprechen ihres Stellvertreters können bereits Klärung über festgefahrene Verhaltens- und Denkmuster geben und mögliche Veränderung einleiten. Durch das Ansprechen von "Wie fühlt es sich an?" werden die **emotionalen Zentren aktiviert**. Die Situation wird über Kopf – Herz – Hand wahrgenommen und kann nachhaltig gespeichert werden.

- Wenn die Situationen sprechen und dir eine Botschaft mit auf den Weg geben könnten, was würden sie sagen?
 - Hat dein Zukunfts-Ich vielleicht noch einen Hinweis an dein Heute-Ich?
- Stelle dich ins Jetzt. Ich übernehme die Rolle deines Zukunfts-Ichs und übermittle dir deine Botschaft.

Ist die Botschaft angekommen? Wie fühlt es sich an?

Beispiel 5

Ein weiteres Ziel der Biografiearbeit ist es, Geglücktes und weniger Geglücktes bewusst zu betrachten. Es geht darum, die **Ressourcen** zu erkennen und zu nutzen. Mit der Kreativtechnik werden wiederum Kopf – Herz – Hand angesprochen und die unterstützenden Situationen im Leben hervorgehoben. Sie wirft ein neues Licht auf das eigene Leben. Die eigene Geschichte kann neu erzählt werden: Joanna kann sich an schönen Momenten freuen und wendet sich ihren Ressourcen zu.

Anleitung Lebenslinie:

Gehe noch einmal durch deine Lebenslinie. Wo findest du Perlen in deinem Leben? Schmücke die Perlen in deinem Leben.

Hier geht es nicht darum, die Vergangenheit zu verschönern oder zu verbiegen.

Öffne deine Sinne auf Momente, welche dir Wärme und Liebe spenden. Momente, in denen du Zufriedenheit fühlst, welche dich nähren. Wie sah das Umfeld aus, welche Menschen waren da?

Joanna erzählt beim Vorstellen der Perlen:

- Die Perlen habe ich mit Leichtigkeit gefunden.
- Diese Perle steht für Ernst ... nein eigentlich ist es meine Perle... nämlich! Ich habe an mir gearbeitet. Ernst hat mich nur angeleitet. Ich musste die ganze Arbeit machen. Da kann ich stolz auf mich sein.

In **Handlung kommen** heisst auch, sich neue Möglichkeiten zu schaffen, **handlungsfähig** zu werden oder bleiben. Das hier geschilderte Entsorgungsritual trägt dazu bei, dass sich Joanna durch die Handlung vom Ballast lösen kann. Sie überlegt sich, welche Situation nicht zu ihr gehört und was *sie* beitragen muss, damit der Ballast von ihr fern bleibt. Sie überlegt sich dazu eine symbolische Handlung und eine verbale Aussage. Die **rituelle Gestaltung** hilft ihr, die Veränderungen sichtbar zu machen und etwas loszulassen. Ihre Aussage (der von ihr verlangte Beitrag) während der Handlung kann sie im Alltag hervorholen und sich damit stärken und neue **Handlungskompetenzen** aufbauen.

Anleitung Lebenslinie:

Du gehst nochmals deinen Weg auf der Lebenslinie. Suche nach Situationen, welche nicht zu dir gehören. Sammle die Gegenstände und lege sie in deine Tasche. Trage sie mit (Last des Ballasts deutlich machen).

Joanna nimmt die einzelnen Ballastgegenstände in die Hand und entscheidet, was damit geschieht.

Anleitung:

Der Frühjahrsputz hat einiges ans Licht gebracht. Ballast, welcher nicht zu dir gehört.

Was macht das Ausmisten mit dir?

Wem gehört der Gegenstand? Wofür steht der Gegenstand?

Was musst du tun? / Was brauchst du, damit du dich von diesem Ballast lösen kannst?

Was machst du mit diesem Gegenstand?

**

Joanna steht im breiten steinigen Bachbett bei ihrem Feuer:

Ich muss den "vom-ghöre-säge-Busch" verbrennen.

Sie spricht:

Du bleibst mir fern, wenn ich sachlich reagiere. Z.B. wenn ich zurückfrage: Warum erzählst du mir das? Was erwartest du von mir?

Das brennt ja schnell! Diese hohen Flammen! Aber die Wurzeln, der Nährboden muss auch ganz verbrennen.





Abbildung 4 rituelle Gestaltung zur Entsorgung des Ballasts

Mit den nächsten Beispielen zeigt sich die Wirkung des **Naturraums**. Joannas optische Sicht ist begrenzt und zwingt sie zur Erforschung des Geländes. Sie bewegt sich über unterschiedliches Terrain und nimmt die Umwelt, ihren Körper und ihre Gedanken wahr. Sie wird nicht abgelenkt, sondern bleibt bei sich. Sie beginnt, durch die Begegnung mit der Natur zu reflektieren. Ein **Perspektivenwechsel** und Lösungsansätze sind spürbar. Dies zeigt sich durch die Art der Fortbewegung, ihre Sprache und wie Joanna die Stationen darstellt. Joannas Aussagen habe ich von den Film- und Tonaufnahmen transkribiert.

Die Tabelle zeigt einige Situationen aus der Lebenslinie aus der Sicht

- der Begleitung.
- des Protagonisten während dem Erzählen der Lebenslinie.
- des Protagonisten während dem Perlensetzen.

Arbeit an der Lebenslinie

Wegbeobachtung aus Sicht der Begleitung	Joannas Begründung für den Ort	Perspektivenwechsel, Naturphänomen
Joanna geht hin zum dichten Waldstück. Sie beginnt ihre Lebenslinie auf dem überwachsenen Weg mitten in den Brombeeren.	Die Geburt in den Dornen -> weil ich mich als Mensch nicht willkommen fühlte.	Ich habe gemerkt, dass ich Lebenskraft erhalten habe. Vor meiner Geburt ist der Platz wunderschön. Darum ist die Geburt wunderschön. Ich habe ein Recht auf Leben und zwar von meinen Ahnen erhalten. Der Geburtsort zeigt Lebens- und Widerstandskraft.
Weiter geht's durch das Gras zu einigen kleinen Bäumen, welche mit Moos und Föhrenzäpfchen dekoriert sind.	Der erste Zweig mit Zäpfchen steht für eine schöne Zeit mit ihrer Freundin in der 4. Klasse und die anderen mit vier Zäpfchen für ihre Geschwister. Diese Föhrenzäpfchen an diesem Ästchen stehen für das Märchen Aschenputtel, weil ich hier viele Märchen kennen gelernt habe. Was hat das mit meinem Leben zu tun? Vielleicht war meine Freundin und die Reise nach Spanien ein Geschenk.	Als ich die Föhrenzäpfchen gefunden habe, waren es vier. Ich dachte, je eines für meine Geschwister. Dann ist eines abgefallen.
Weiter geht es ins Dickicht. Die Tannen stehen teilweise so dicht, dass sich Joanna gebückt durchzwängen muss.	Die Jugend im Dickicht -> erdrückende Situation mit Stiefvater und Mutter. Egal was ich machte, es war nicht in Ordnung. Es ist wie hier: Egal wie ich mich bewege, es piekst mich.	

Wegbeobachtung aus Sicht der Begleitung	Joannas Begründung für den Ort	Perspektivenwechsel, Naturphänomen
Der Weg führt zwischen hohen dickstämmigen	Junge Tannen im lichten Wald -> begleitete	
Buchen durch, vorbei an grünen Jungtannen.	Verarbeitung einer Beziehung und Aufbau des	
	Selbstvertrauens.	
	Diese jungen Tannen sind schön grün, noch zart	
	und am Wachsen.	
Eine Lichtung, welche auf einer Seite durch eine	Bemooster Baumstrunk geschmückt mit Pilzen	My home is my castle. Ich bestimme wer herein
Wildhecke (aufgehäufte Äste, teilweise	hinter jungen Tannen versteckt -> ihr Haus und	kommt. Dieser junge gebogene Baum ist wie ein
überwachsen) begrenzt wird und auf der anderen	ihre Tiere.	Tor. Ich kann das Tor öffnen und schliessen, wie
Seite zuerst junge Tannen und dann hohe Buchen	Ich bin hinter den jungen Tannen geschützt kann	ich will.
stehen.	jedoch hervorschauen und sehen, was ausserhalb	
	läuft.	
Bald schon hat sie einen dicken Ast als Stock in	Dicker, stämmiger Ast -> Vasco, der verstorbene	
der Hand, welcher sie auf ihrem Weg als	Hund, welcher sie lange Zeit begleitete.	
Gehstock begleitet.	Plötzlich bemerkte ich, dass ich einen Stock als	
	Wanderstock mit mir herumtrage. Das ist Vasco,	
	mein verstorbener Hund. Er war mir immer eine	
	Stütze. Schau, sogar jetzt stützt er mich.	

4.3 Begleitung in den Alltag

Das Leben wurde betrachtet, Situationen neu erzählt, die Perlen gefunden, der Ballast entsorgt und den Personen zurückgegeben. Nach dieser intensiven Arbeit war es mir wichtig einen Übergang in den Alltag zu schaffen. Erlebnisse, Ressourcen und Erkenntnisse sollten Joanna im Alltag allgegenwärtig sein.

Ich bat Joanna sich nochmals mit den letzten drei Tagen zu befassen und für sie Wichtiges zu sammeln. Zusätzlich musste sie sich klar werden, was sie für den Übergang in den Alltag noch braucht. Sie hat ihre Gedanken auf Band gesprochen und schrieb sich konkrete Sätze auf.

Sie erhielt den Auftrag daraus Aphorismen zu formulieren und ein Bild zu gestalten. Es geht darum, dass sie ihr Handlungspotenzial jederzeit vor Augen hat und sich ihrer Ressourcen bewusst bleibt.

Ich habe diese Form gewählt, weil sie gern malt und viele eigene Bilder bei ihr in der Wohnung aufgestellt sind.

Aus dieser Reflexion heraus entstanden zusätzlich auch Fragen und Anregungen für den zweiten Teil der Begleitung in Irland. Diese Begleitung ist jedoch nicht mehr Bestandteil dieser Arbeit und wird nicht weiter beschrieben.

5 Auswertung

5.1 Erlebnispädagogik als Mehrwert für die Biografiearbeit

Die Theorie aus den Kapiteln 2 und 3 zeigt auf, dass die Grundannahmen der Biografiearbeit mit der Haltung der systemischen Erlebnispädagogik sowie der KRPG übereinstimmen. Die KRPG weisst dazu Werkzeuge auf, um die Absichten der Biografiearbeit zu verstärken und zu erweitern. Dies habe ich im Kapitel 4.2. anhand der Praxisbeispiele verdeutlicht.

Wie lässt sich nun der Mehrwert der Erlebnispädagogik für die Biografiearbeit beschreiben? Die Arbeit in der Natur bietet viele Erlebnisse und Erfahrungen. Der richtig gewählte Naturraum verstärkt die Thematik des Protagonisten. Die Natur wirft den Protagonisten auf sich zurück: Reduced to the max. Der Protagonist muss sich in der Natur zurecht finden, sich orientieren, die Natur auf sich wirken lassen. Naturphänomene und metaphorische Ansätze können ihm begegnen und sein Handeln beeinflussen.

Die Methoden der KRPG verbinden die mentale, geistige und Gefühlsebene. Nebst der ressourcen- und lösungsorientierten Sprachgestaltung nutzt der Protagonist verschiedene Zugänge zu seiner Thematik:

- Er arbeitet mit seinen Händen.
- Innere Bilder erhalten eine Gestalt.
- Alle Sinne werden angesprochen.

- Die Natur umgibt ihn. Sie kann und wird in den Prozess einbezogen.
- Er bewegt sich im Naturraum und erhält somit einen anderen Blickwinkel.
- Das Spotting beleuchtet eine zentrale Stelle.
- Die rituelle Gestaltung hilft ihm beim Abschliessen oder Neubeginn und stärkt den Protagonisten im Alltag.

Das Arbeiten in der Natur und mit der KRPG verdichtet das Erzählen und Reflektieren. Durch das Zusammenspiel von Kopf – Herz – Hand und das Erleben der Natur werden Erfahrungen nachhaltig gespeichert.

Jede Person hat einen anderen Zugang zu ihrer Entwicklung. Der ganzheitliche Ansatz bietet eine Palette mit verschiedenen Arbeitsformen und eröffnet weitere Wege zur persönlichen Entwicklung. Lösungsansätze resp. Handlungspotenziale können auf allen Ebenen (Kopf – Herz – Hand) ausgelöst werden.

Der Mehrwert der Erlebnispädagogik für die Biografiearbeit zusammengefasst:

- Erlebnispädagogik unterstützt das Prinzip der Handlungserfahrung und spricht den Menschen auf den Ebenen Kopf – Herz – Hand an.
- Die Natur fordert jede Person auf, ihre Ressourcen zu nutzen, um sich zurecht zu finden.
 Die Natur bietet zudem Impulse, welche eine hohe Ähnlichkeit mit dem Alltag aufweisen und somit einen Transfer ermöglichen.

5.2 Reflexion für die Praxis

Die Erfahrungen als Heilpädagogin und systemische Erlebnispädagogin haben mir gezeigt, dass der Mensch ein vielschichtiges Wesen ist. Es ist nicht möglich, Persönlichkeitsentwicklung zu verschreiben und nur auf der mentalen Ebene anzugehen. Es braucht den eigenen Willen, den Einbezug der Emotionen, die Handlung, die Metakognition und einen Raum, welcher den Fokus auf das Wesentliche richtet. Um die Methoden der KRPG anzuwenden, muss die Leitung erkennen, welche Voraussetzungen beim Protagonist vorhanden sind und welche Vorgängerfähigkeiten für die Methoden zuerst geübt werden müssen. Der Protagonist soll die Arbeiten anschliessend selbständig ausführen können.

Die Begleitung einer Biografiearbeit ist in meinen Augen eine Königsdisziplin der systemischen Erlebnispädagogik resp. der KRPG. In der Biografiearbeit werden alle Werkzeuge der KRPG eingesetzt. Sie bedingt eine hohe Kompetenz der Prinzipien der KRPG, der Lernprozessgestaltung und des eigenen Energiemanagements. Die Arbeit verlangt ein grosses Mass an lösungsorientierter Haltung der Begleitperson.

Die praktische Arbeit und deren Reflexion erweitern meine Erfahrungen. Mein Methodenrepertoire wurde erweitert und ich habe Sicherheit in der Anwendung erhalten.

Die theoretische Arbeit hat mein Wissen gefestigt und zu einem guten Fundament zusammengesetzt. Für mich ist der KRPG - Globo ein wichtiges Instrument geworden, um aufzuzeigen, wie ich in der Erlebnispädagogik arbeite, um ein Setting vorzubereiten oder während der Begleitung meine Beobachtungen zu sortieren und Impulse für die nächste Entwicklungsebene zu definieren.

In meiner Arbeit als Erlebnispädagogin hat sich der ganzheitliche Ansatz fest verankert. Mit ganzheitlich meine ich, dass eine Prozessbegleitung alle Ebenen der Wahrnehmung Kopf – Herz – Hand einbeziehen muss. Die Methoden der KRPG verstärken diesen Zugang und sind Bestandteil meiner praktischen Arbeit geworden.

Nach dem Abschluss der Begleitung hat Joanna geäussert, dass sie Respekt vor dem Alltag habe. Dort sei sie wieder alleine und die Impulse werden fehlen.

Da zeigt sich für mich als Prozessbegleiterin eine wichtige Aufgabe. Die Personen müssen ein Werkzeug haben, um sich im Alltag an ihre Erkenntnisse zu erinnern und diese umzusetzen. Ich habe dies in Form der Bilder versucht zu setzen. Hier stellt sich mir jedoch die Frage nach

Wie soll eine Begleitung gestaltet werden, damit der Protagonist im Leben befähigt wird, auch ohne Impulse durch eine Person, sich an die Erkenntnis während der Arbeit zu erinnern und diese umzusetzen?

Ist der Protagonist fähig, auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen zurück zu greifen und diese im Alltag einzusetzen?

Wie sieht die Begleitung nach der Begleitung aus?

der Resilienz.

Eine Möglichkeit wäre, dem Protagonisten nach der intensiven Begleitung ab und zu Impulse durch einen Mailwechsle zukommen zu lassen. Im Sinne von Themen aufnehmen, welche während dem Prozess zentral wurden.

In einer Gruppenbegleitung könnten die Teilnehmer motiviert werden, sich als Buddies⁵ über eine längere Zeit sporadisch zu begleiten.

_

⁵ Das Buddy-Prinzip ist eine Art der gegenseitigen Kontrolle und Absicherung, die darauf beruht, dass man stets einen direkten Begleiter – einen Buddy – bei sich hat.

6 Literaturverzeichnis

- Hufenus, Hans-Peter; Kreszmeier, Astrid Habiba (2000). Wagnisse des Lernens. Bern: Haupt.
- Hüther, Gerhard (2011). Was wir sind und was wir sein könnten. Frankfurt am Main: S. Fischer Verlag.
- Kast, Verena (2014). Was wirklich zählt, ist das gelebte Leben. Die Kraft des Lebensrückblicks. Freiburg im Breisbau: Verlag Herder GmbH.
- Kreszmeier, Astrid Habiba (2008). *Systemische Naturtherapie*. Heidelberg: Carl-Auer-Systme Verlag.
- Kreszmeier, Atrid Habiba; Thomas, Konstanze (2007). *Systemische Erlebnispädagogik*. Augsburg: alex media GbR.
- Kreszmeier, Astrid Habiba; Zuffellato, Andrea (2012). *Lexikon Erlebnispädagogik*. Augsburg: Ziel.
- Miethe, Ingrid (2014). *Biografiearbeit. Lern- und Handbuch für Studium und Praxis*. Weinheim und Basel: Beltz Juventa.

Paffrath, Hartmut F. (2013). Einführung in die Erlebnispädagogik. Augsburg: Ziel.

7 Abbildungsverzeichnis

Alle Fotos gehören naturwagnis.ch

Abbildung 1 Aus eigener Kraft in die Handlung kommen	1
Abbildung 2 Der KRPG-Globo – Model nach Hufenus & Kreszmeier (vgl. Kreszmeie	r& Thomas,
2007, 7)	7
Abbildung 4 Gestaltung der Lebenslinie	11
Abbildung 5 rituelle Gestaltung zur Entsorgung	13

8 Anhang

8.1 Kurzbericht Praxisprojekt NDK

Teilnehmer: Joanna R.

Thema: Was ist meins und was ist deins? Und die Reise zum Vertrauen

Methoden: Interview: Lösungsorientierte Fragestellung, Ahnengalerie, Biografiearbeit,

Ressourcenkosmos, Kreativtechniken, Teile aus der Methode Roadmovie (Video)

Teil 1: 6. – 9. Februar 2016, Wald in Neuenegg

Teil 2: 25.03. – 01.04.2016, Irland, Distrikt Mayo und Donegal

Chronologischer Ablauf der Arbeit Teil 1

Tätigkeit	Thema	Aufwand
Anfrage für die Teilnahme		15'
1. Treffen mit JR	Interview und Thema klären	2h
	Hausaufgabe: Mindmap wirken lassen	
Planung: Vorgehen, Wahl der		5h
Methode, Naturraum finden		
2. Treffen mit JR	JR erzählt, wo sie steht. Dies deckt sich mit	2h
	meiner Idee für das weitere Vorgehen	
Organisation der Statisten für die	Email, Telefongespräch	2h
Ahnengalerie		
2 Tage im Wald	Durchführen der Ahnengalerie und	4T
	Biografiearbeit, inkl. Übernachtung	
2 Tage in der Natur	Perlen würdigen	
	"Deins" entsorgen / zurückgeben	
	Ausblick	
1 Tag im Wald	Vorbereitung "Die Reise zu meinem Ur-	5h
	Vertrauen" in Irland	
	Thema, Inhalt und Nutzen klären -> LoA	

Chronologischer Ablauf der Arbeit Teil 2

Tätigkeit	Thema	Aufwand
Reise in Irland	Fàl Mor (Steinkreis)	6 Tage
Tag 1	Erstes Ziel von JR gewünscht	
	Halt, Sicherheit, weibliche und männliche	
	Kraft spüren, Ressource: mich an diesen	
	Platz zurück erinnern	
Tag 2	Reisen und Landschaft wirken lassen	
	Menschen kennen lernen	
Tag 3	Ressourcenkosmos:	
	Welche Elemente brauchst du, damit das	
	Ur-Vertrauen entstehen kann?	
Tag 5	Kreativtechnik	
	Bild gestalten zu: Was kannst du dazu	
	beitragen, dass das Umfeld, welches dich	
	akzeptiert, unterstützt und wertschätzt	
	entsteht?	
Tag 1 – 6	Reisen:	
	Der Natur begegnen: Wind, Regen, Sonne,	
	Landschaft	
	Menschen kennen lernen	
Tag 5 - 6	Suche nach alten Cottage:	
	Warum bin ich in Irland? Ich spüre hier	
	meine Wurzeln. Ich will hier leben und	
	etwas aufbauen; zufällige Begegnung mit	
	Leuten, welche JR weiterhelfen und	
	Häuser und Grundstücke vermitteln.	

Reflexion

Der Aufwand für diese Praxisarbeit war hoch. Ich brauchte viel Zeit, um mich mit dem Thema auseinander zu setzen, heraus zu spüren, wo Joanna steht und wie ich sie begleiten kann. Immer wieder brauchte ich ein Innehalten, um mich zu orientieren, was bereits in Joannas Entwicklung geschehen ist. Ihr Thema war jeweils ziemlich klar, doch: Wie sieht meine Begleitung aus? Welche Impulse braucht sie für den nächsten Entwicklungsschritt? Das war eine Herausforderung, jederzeit zuzuhören und schnell zu merken, was ich ihr für ein Umfeld / eine Methode anbiete, damit sie sich ihren Fragen / ihrer nächsten Stufe der Entwicklung stellen kann.

Erst zuhause habe ich gemerkt, dass ich hier ein Umdenken bewirken muss. Es geht nicht darum, dass ich als Begleitperson alles wissen und anleiten muss, sondern, dass ich zwischen den Zeilen zuhören kann, um herauszufinden, was der Protagonist als nächstes benötigt: Weg

von du mit mir hin zu du mit dir.

Die lange gemeinsame Zeit war für mich herausfordernd. Während der Reise in Irland stellte ich

mich in den Dienst von Joanna, im Sinn eines Roadmovies sowie einer Reisebegleiterin. Es

gelang mir schlecht, mir meine Ruhezeit heraus zu nehmen um mich auch wieder von den

vielen Gesprächen zwischen durch zu befreien und einen klaren Kopf zu behalten. Das ist ein

Punkt, welchen ich im Voraus für mich klären und der Protagonistin mitteilen muss.

Feedback von Joanna

Hast du auch das Gefühl, dass du irgendwie auf der Stelle trittst?

Du möchtest weiter, aber weisst nicht genau was dich denn so ausbremst?

Dann kann ich dir einen Frühlingsputz empfehlen! Ein Rückblick auf Sachen, die dich bisher

schwer tragen liessen werden einfach und handelnd ausgestaubt.

Es wurde mir klar, dass ich viele Sachen trage, die gar nicht meine sind. Diese habe ich auch

handelnd entsorgt. Ein befreiendes und supergutes Gefühl!

Durch die professionelle Begleitung von naturwagnis und das Handeln in der Natur wurde ganz

viel sichtbar und hat mir weitergeholfen.

Auch habe ich ganz viele und schöne Perlen in meinem Leben gefunden, die mich stärken.

Symbolisch stehen sie bei mir als Kerzen, welche jederzeit hell und warm leuchten.

Und nun gilt es, dass ich bei mir bleibe und meinen Rucksack nicht wieder mit fremden

"Sachen" fülle. Dabei helfen mir meine gemalenen Bilder.

Ein grosses Geschenk war auch die Ahnengalerie!!! Danke!!! Auch an alle, die da ganz toll

mitgemacht haben und die Reise auf sich genommen haben.

Mit einfachen Handlungen bin ich zu ganz vielen Einsichten gekommen, die mich stärken und

im Weitergehen begleiten.

8.2 Praxisprojekt: ausführliches Programm der ersten vier Tage

<u>Auftragsklärung</u>

Datum: 14. Januar 2016

Methode: lösungsorientiertes Interview, Mindmap

Ort: mein Wohnzimmer

Joanna arbeitete in meinem Schulteam und nahm am Activ-Retreat Beidrehen - Handelnd zur

Ruhe kommen von naturwagnis teil. Als ich sie anfragte, ob sie Lust und Bedürfnis auf eine

Einzelbegleitung habe, war sie sofort bereit mitzumachen.

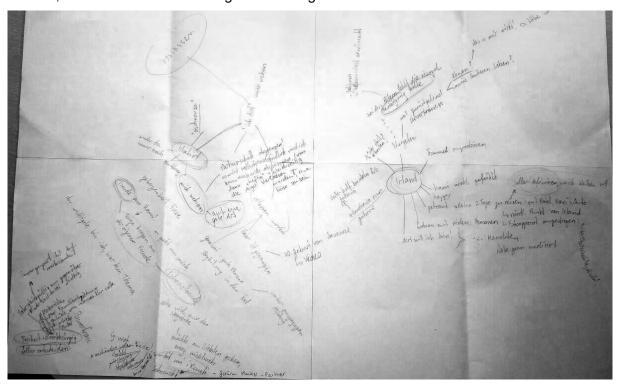
23

Ich lud Joanna zu einem auftragsklärenden Interview ein. Sie sagte ziemlich schnell, ich will zum Thema "Ich will nicht blockieren, wenn mich jemand aschnouzt!" arbeiten. Während Joanna sprach, notierte ich ihre Aussagen als Mindmaps. Immer wieder fragte ich nach der Richtigkeit meiner Notizen. Es entstand ein Mindmap, über Themen, welche sie in ihrem Leben belgeiten und beschäftigen.

Mich interessierte, wie sie zum Thema "Ich will nicht blockieren, wenn mich jemand aschnouzt!" kam und interviewte weiter. Sie kam auf folgende Punkte:

- Ich will mich auf eine gute Art wehren.
- Ich darf mich wehren.
- Ich trage Sorge zu meiner Freude.
- Ich will die Lebensfreude behalten.
- · Freiheit und Unabhängigkeit sind mir wichtig.
- Ich will selber entscheiden.
- Sehnsucht nach "Lasst mich in Ruhe". Alle rupfen an mir.
- Mir fehlt das Urvertrauen und die Bestätigung durch meine Eltern.
- Wo sind meine Wurzeln? Was wirkt in mir?

Durch das Aktiv-Retreat war Joanna bereits mit meiner Arbeitstechnik als systemische Erlebnispädagogin vertraut und hatte eine Vorstellung, wie wir gemeinsam arbeiten könnten. Als Erweiterung zeigte ich ihr meinen Roadmovie. Joanna meinte, sie möchte nicht gefilmt werden, denn sie sehe sich nicht gern an. Sie gefalle sich nicht.



Joanna nahm ihr Mindmap mit nach Hause. Ihr Auftrag war nun, sich mit dem Mindmap auseinanderzusetzen und ihr Thema zu finden.

Die Tage danach

Ich beschäftigte mich immer wieder mit dem Mindmap und notierte Gehörtes und halb Verstecktes für mich. Immer mit den Fragen im Kopf: Was brauchst du? Wo findest du das? Wie findest du das? Was hindert dich? Was führt dich?

Meine Notizen vermittelten mir ein graues Bild. Ich fand keine Farbtupfer. Joannas Aussagen waren fremdorientiert: Sie sollen.., ich habe nicht erhalten.., sie liessen mich nicht... Mir fehlten die Perlen aus Joannas Leben und die eigene Selbstwirksamkeit. Wo waren die?

Mit diesen Gedanken arbeitete ich eine Variante aus, wie ich mir die Arbeit mit Joanna vorstellen könnte.

Am 20. Januar 2016 trafen wir uns bei ihr im Esszimmer. Ich forderte sie auf, mir zu erzählen, was sie in der Zwischenzeit erlebt habe. Joanna erzählt, was sich im Alltag bereits verändert hat:

- Einer LP per Mail geschrieben, wie sie den Kontakt betreffend SuS wünscht.
- Reaktionen von anderen Personen im Teamzimmer gehen ihr nicht nahe. Sie schiebt die Reaktion der Person zurück. Das ist nicht meins! Ich darf mich wehren!

Als sie ihr Mindmap hervorholte, meinte sie: "Ich trage Vieles mit mir herum, was gar nicht meines ist. Muss ich denn das alles tragen? Das sind nicht meine Themen! Warum lasse ich mir all das aufbürden"

Diese Aussage deckte sich mit meiner Idee, wo ich ansetzen würde. Ich fragte sie, ob sie meinen Arbeitsvorschlag anhören möchte. Sie bejahte.

Ich schlage dir vor, dass du auf die Reise gehst. Wo kommst du her? Wo bist du? Wo gehst du hin?

Du wirst deinen Ahnen begegnen und erfährst die Kraft des Lebens.

Du wirst deine Biografielinie gestalten. Ausgehend von deiner Geburt, mit all den dir im Moment wichtigen Stationen, Ereignissen.

Du wirst Perlen aus deinem Leben sammeln. Situation, welch nicht zu dir gehören, kannst du ablegen.

Du wirst an Orte gehen, wo du diesen Ballast hinlegen und somit neue Energie schöpfen kannst.

Der zweite Teil der Reise führt dich nach Irland. Dort hast du dich frei von deiner Geschichte bewegt. Hast Vertrauen und Energie erfahren. Die Reise führt dich zu dir. Es ist Zeit, es dir recht zu machen und etwas von dir zu verlangen. Du wirst dich mit der Frage beschäftigen: Was muss ich dazu beitragen, damit der Ballast von dir fern bleibt? Was brauchst du, damit du handlungsfähig bleibst?

Die Reise führt dich hin zu: Was macht (m)ein gutes Umfeld aus?

Joanna schaute sich meinen Vorschlag eingehend an. Mit einem strahlenden Lächeln willigte sie ein.

Kurzerhand wurde die Zeichnung mit Daten versehen und der Gesprächsinhalt drehte sich auf die Fragen der praktischen Vorbereitung.



Vorbereitung

<u>Platzwahl</u>

Es geht darum, sich seiner Geschichte bewusst zu werden, genau hinzuschauen, sich aller Ablenkungen zu entledigen, bei sich zu bleiben, einen vielfältigen Ort zum Bauen der Lebenslinie zu finden.

Ich entschied mich für den Wald bei Neuenegg. Auf kleinstem Platz gibt es Lichtung, Dickicht, lichter Laubwald, Gefälle und Ebenen, Wasser in erreichbarer Distanz und um diese Jahreszeit viel Platz ohne Menschen.

Im Wald gibt es keinen Blick in die Ferne, hier bist du auf dich zurückgeworfen. Deine Aufmerksamkeit richtet sich auf kleine, nahe Dinge. Manchmal kannst du dich frei bewegen und manchmal musst du den Weg suchen oder dich durch ein Dickicht zwängen. Es ist still, kann jedoch auch Vogelgezwitscher und andere Tierstimmen beherbergen.

Statisten

Die Suche nach Statisten war ziemlich schwierig. Ich schrieb eine Menge Leute an und erhielt fast nur Absagen, weil der Termin nicht passte oder erhielt keine Antwort. Durch Zuversicht und Mithilfe anderer fanden sich genügend Personen ein. Die meisten Statisten kannte ich nicht. Das war für mich eine besondere Herausforderung, weil ich nicht wusste, wie sie auf die Ahnengalerie reagieren würden. So erschien es mir wichtig, dass ich in einem ersten Teil die Personen durch aktive Partizipation zu einer gemeinsamen Vertrautheit führte.

Lebenslinie - Ahnengalerie - Tag 1

Datum: 6. Februar,

Statisten: Andi, Max, Martin, Cornelia, Anita, Yolanda, Susi, Tom

Material: Kannen, Wasser, Tee, Kaffee, Gewürzgugelhopf, Lebensmittel, Campmaterial

Ort: Forst, Neuenegg



Lebenslinie

- Start 10 Uhr bei Parkplatz: Joanna und ich.
- Spaziergang zum Waldplatz.
- Holz sammeln und Feuer machen.
- Auftrag: Die Lebenslinie von Geburt bis zum Jetzt legen:
 - Finde deinen Geburtsort irgendwo hier im Wald.
 - Gestalte deinen Geburtsort.
 - Gestalte, ausgehend von deinem Geburtsort, deine Biografielinie mit all den dir im Moment wichtigen Stationen, Ereignissen.
 - Versuche dabei, mit deinem Körper, mit Händen zu arbeiten und weniger mit dem Kopf.
 - Benutzte zu diesen Aufgaben alle gewünschten Materialien/ Gegenstände die dir begegnen.
- Beobachtungen: Joanna geht hin zum dichten Waldstück. Es hat viele Brombeerzweige am Boden, die Tannen stehen teilweise so dicht, dass sie sich durchzwängen muss. Ihr Weg führt sie vorbei an hohen dickstämmigen Buchen hin zu einer Lichtung welche auf einer Seite durch eine Wildhecke (aufgehäufte Äste, teilweise überwachsen). Bald schon hat sie einen dicken Ast als Stock in der Hand, welche sie durch ihre Arbeit begleitet. Sie bleibt oft lange stehen, schaut in verschiedene Richtungen, lehnt sich an einen Baum. Sie kniet am Boden und bastelt Gebilde, welche ins Gras gelegt oder an Äste gehängt werden. Sie benutzt feine Ästchen zum Flechten, Moos zum Polstern und stellt oft Pilze in die Gebilde oder daneben. Plötzlich kommt sie ans Feuer, setzt sich und beginnt mit mir zu reden, bis sich herausstellt, dass sie Ihre Linie fertig gestaltet hat.

Mittagessen

Camp bauen, Feuer hüten, Mittagessen kochen

Gruppe abholen

- Begrüssung
- Eng im Auto sitzend 10min zum Ort fahren
- Material verteilen und zum Waldplatz laufen mit Auftrag: Zu zweit gehen und einander fragen, wie du dazu gekommen bist, hier an diesem Anlass Teil zu nehmen.
- Vor Ort suchen alle Feuerholz und wir machen ein gemeinsames Feuer
- Jede/r sucht sich eine Sitzgelegenheit. Gegenseitiges Vorstellen der Gespräche auf dem Weg.
- Vorstellen der Arbeit Ahnengalerie

Ahnengalerie

Such dir einen Platz, wo du gerne stehst. Blick in die Richtung der "Weite".

Such dir eine Frau, welche du als deine Stellvertreterin hinstellst. Genau da wo du eben stehst.

Weil Du bist, Joanna, wurde Leben weitergegeben. Dieses Leben kommt von deinen Eltern.

Deiner Mutter und deinem Vater.

Such dir deinen Vater aus. Hol ihn ab und stelle ihn seitlich hinter dich.

Wie heisst er? Wie hast du ihm gesagt?

Such dir deine Mutter. Hol sie ab und stelle sie neben deinem Vater hinter dich.

Wie heisst sie? Wie hast du sie genannt?

Eins ist sicher, auch deine Mutter hatte Eltern. Da gibt es einen Vater und eine Mutter. Die haben Leben gegeben und das Leben ist deine Mutter.

Such dir einen Vater von deiner Mutter aus und stell ihn hin.

Du hast ihn gekannt? Wie heisst er?

Such dir auch eine Mutter von deiner Mutter aus und stelle sie hin.

Du hast sie gekannt? Wie heisst sie?

Wir lassen sie so stehen und widmen uns der Vaterlinie.

Auch er, das ist gewiss, hatte Vater und Mutter.

Dito bis alle stehen

Schau sie dir mal an. So, dass du sie alle siehst.

Wir haben einen Stellvertreter für dich und hintendran für deine Eltern und deren Eltern. Das könnte noch ewig so weiter gehen, aber wir hören hier jetzt auf. Stehen sie gut so? Kannst du sie alle sehen?

Ich werde jetzt etwas werkeln! Du kannst zuschauen und dich frei bewegen.

Ich bitte euch rein zu spüren, in das Leben, das ihr gerade darstellt.

Im Wissen darum, und das ist gewiss, hier wurde Leben weitergegeben und du bist Teil davon.

Grosseltern Vater:

Dreht euch zueinander und nehmt mit den Augen Kontakt auf. Nehmt mit den Händen Kontakt auf.

Ihr habt gemeinsam ein Kind. Das Kind steht da! Seht ihr es?

Dreht euch nach vorne und gebt die Lebenskraft durch die Hände auf die Schulter eures Kindes weiter.

Es ist die Kraft, die euch erlaubt hat, Leben weiterzugeben.

Grosseltern Mutter dito

Auch eure Tochter hat Leben weitergegeben.

Eltern:

Eine Beziehung, ob gut oder schlecht hat Leben geschaffen.

In diesem Bewusstsein wendet euch einander zu und schaut euch an. Ich bitte euch über die Augen Kontakt aufzunehmen. Nehmt über die Hände Kontakt auf.

Dreht euch nach vorne. Durch eure Beziehung, ob gut oder schlecht, ist Leben entstanden. Das steht vor euch.

StV-Joanna umdrehen.

Schaut euch eure Tochter an. Nehmt mit den Augen Kontakt auf. Ihr habt Leben weiter gegeben. Diese Kraft wirkt in eurer Tochter Joanna.

StV-Joanna wieder umdrehen.

Berührt eure Tochter sanft an der Schulter und gebt dieses Leben, diese Kraft weiter. So, dass sie es gut wahrnehmen kann.

(echte) Joanna, komm zu mir. Wir schauen uns das aus der Nähe an.

Joanna zu StV führen.

Schaut euch an!

Nehmt mit den Händen Kontakt auf.

Wenn du bereit bist Joanna, tausche mit deiner Stellvertreterin den Platz.

StV entlassen: löse dich von der Rolle, schaue zu, gehe weg, mach was du brauchst.

Joanna, gibt es eine Wahrnehmung im Körper?

Magst du deine Eltern anschauen?

Und wenn du deinen Vater anschaust, gibt es eine Geste für ihn? Ein Wort?

An Vater gerichtet: Gibt es ein Wort, eine Geste für deine Tochter?

Und wenn du deine Mutter anschaust, gibt es eine Geste für sie? Ein Wort?

An Mutter gerichtet: Gibt es ein Wort, eine Geste für deine Tochter?

Joanna, würdest du dich wieder umdrehen?

Und ihr, würdet ihr diese Kraft, die ihr erhalten habt, durch euch fliessen lassen und sie durch Handauflegen wieder weitergeben?

Du empfängst die Lebenskraft, welche dir von deinen Ahnen durch die Grosseltern, durch deine Eltern gegeben wurde.

Joanna, atme tief und spüre in dich hinein! Spürst du sie?

Und wie das so ist, für die Ahnengalerie macht man ein Foto.

Ich gehe einen Schritt zurück und knipse symbolisch en Foto.

Joanna, mach zwei drei Schritte vorwärts. Schau nochmals zurück. Deine Ahnen stehen hinter dir und geben dir Lebenskraft weiter.

Drehe dich nach vorne, atme tief durch. Gehe weiter in deine Zukunft, mach ein paar Schritte. Nimm dir die Zeit, die du brauchst, bis du wieder zur Gruppe zurück kommst.

Gruppe: Bitte löse dich aus deiner Rolle. Schüttle dich, strecke dich. Lass die Rolle los und kehre zu dir zurück. Nimm dir die Zeit, bis du wieder zur Gruppe kommen magst. Du sprichst nicht über die Gefühle, welche du wahrgenommen hast. Ich erwarte dich hier am Feuer.

Am Feuer: Tee, Kaffee, Zopf, Fragen der Statisten zur meiner Arbeit beantworten

Aussagen von Joanna

- Ich wollte zuerst den Platz nicht mit meiner SteV wechseln. Alles hat sich gesträubt. Warum tun meine Ahnen so doof, wenn sie mir doch die Lebenskraft weiter gegeben haben?
- Die Lebenskraft habe ich nicht wirklich gespürt, als ich meinen Platz einnahm.
- Als ich aufgefordert wurde, in die Zukunft zu gehen, konnte ich nicht mehr aufhören zu gehen. Ich ging und ging mit klaren sicheren Schritten. Ich fühlte mich ganz leicht.

Lebenslinie erzählen

Start

- Während du deine Biografie erzählst, was erwartest du von mir? Was wäre ein Gewinn für dich?
- Woran merkst du das? Wie würde sich das anfühlen?

Bei den Stationen

Erzähle mir deine Biografie.

Am Schluss:

- Geh nochmal zum Platz deiner Geburt und schau mit den Augen der kleinen Joanna deinen Weg nochmal an. Was siehst du? Was fehlt vielleicht noch?
- Gibt es noch einen speziellen Punkt, wo du gerne nochmal hin stehen möchtest?

• Wenn die Situationen sprechen könnten und dir eine Botschaft mit auf den Weg geben könnten, was würden sie sagen?

Abschluss:

- Wenn du am Ende deiner Lebenslinie im Jetzt stehst und zurückschaust auf dein Leben,
 was siehst du? Was fühlst du?
- Ein Blick in die Zukunft. In die Richtung, die für dich als stimmig erscheint. Wenn du möchtest, kannst du die Augen einen Moment schliessen.
- Was schaut dich da an?
- Wie fühlt es sich an, wenn du das erreicht hast?
- Geh doch mal ein paar Schritte in die Zukunft. Wenn es passt. Und schau, wie sich das anfühlt.
- Hat dein Zukunfts-Ich vielleicht noch einen Hinweis an dein Heute-Ich?
- Stelle dich ins Jetzt. Ich übernehme die Rolle deines Zukunfts-Ichs und übermittle dir deine Botschaft.

Ist sie angekommen?

Wie fühlt es sich an?

Aussagen Joanna

- Ich möchte, dass du gut zuhörst, dich darauf achtest, was meins ist und was nicht meins ist. Das kann mir später helfen, meinen Blick auf mich zu schärfen.
- Seit der Ahnengalerie gehe ich aufrechter.
- Im Jetzt ist mein Heim wunderschön. Ich bin etwas hinter kleinen Büschen versteckt und warte ab. Rund um mich hat es eine wunderbare Weite (Lichtung) mit vielen Pilzen, junge zarten Tännchen und braunes Gestrüpp. Auf der einen Seite ist einen lichter Wald mit dicken Baumstämmen. Auf der anderen Seite der Weite hat es einen Schutzwall! Dahinter liegt das ganze Plasselbgstürm! Das kann nicht zu mir kommen.
- Meine Zukunft geht zu den Tännchen. Ich stehe da und fühle mich frei, offen. Komm Zukunft!

Abendessen

Kindheits-Lieblingsessen kochen: Pizza

Perlen und Frühjahrsputzata – Tag 2

Frühstück

Was ist dir begegnet?

Perlen in deinem Leben suchen

Schmücke die Perlen in deinem Leben.

Hier geht es nicht darum, die Wahrheit zu schönen oder zu verbiegen, damit du die Vergangenheit in rosarotem Licht siehst!

Öffne deine Sinne auf Momente, welche dir Wärme und Liebe spenden. Momente, in denen du Zufriedenheit fühlst, welche dich nähren. Wie sah das Umfeld aus, welche Menschen waren da?

Perlen vorstellen und zu den Perlen eine Kerze stellen

Aussagen Joanna

- Ich habe gemerkt, dass ich Lebenskraft erhalten habe. Darum ist die Geburt wunderschön.
- Diese drei Föhrenzäpfchen an diesem Ästchen stehen für das Märchen Aschenputtel, weil ich hier viele Märchen kennen gelernt habe. Was hat das mit meinem Leben zu tun? Vielleicht war meine Freundin und die Reise nach Spanien ein Geschenk.
- Diese Perle steht für Ernst ... nein eigentlich ist es meine Perle... nämlich! Ich habe an mir gearbeitet. Ernst hat mich nur begleitet. Ich musste die ganze Arbeit machen. Da kann ich stolz auf mich sein. Aber Eigenlob stinkt doch!?
- Das Legen der Lebenslinie, war weniger emotional als ich erwartet hätte. Klar ich habe einige Male geweint, oder wusste nicht, wie ich weiterfahren sollte.
- Die Perlen habe ich mit Leichtigkeit gefunden.

Frühjahrsputzeta

Die Perlen auf deiner Lebenslinie leuchten und bringen Wärme und Liebe. In deinem Innern spürst du die Energie deiner Perlen. Sie leuchten bis in jede Zelle. Sie zeigen dir deine Ressourcen und deine Stärke. Das Licht macht alles sichtbar, was sich noch verstecken möchte und lässt es in goldenem Licht aufleuchten. Jetzt ist es Zeit deine dir selbst auferlegten Begrenzungen und Bürden loszulassen und zurück zu geben.

Deine Lebenslinie braucht eine Frühjahrsputzeta. Du hast schon begonnen. Die Perlen hast du bereits geschmückt. Und sie Leuchten im Wald. Schau!

Wo Licht ist, ist auch Schatten und in diesem Schatten tummeln Belastungen, Bürden, Etwas dass dir Energie abzieht. Die sich in deiner Lebenslinie eingenistet haben.

Suche sie. Vielleicht findest du etwas, das sich so gut versteckt hat, dass es gar nicht auf deiner Lebenslinie liegt. Gib auch ihm einen Gegenstand.

Nach getaner Arbeit: Du gehst nochmals deinen Weg auf der Lebenslinie. Sammle die Gegenstände, welche nicht zu dir gehören. Lege sie in deine Tasche. Trage sie mit.

Was machst du mit den Perlen? Nimmst du sie mit oder lässt du sie auf deiner Lebenslinie?

Aussagen Joanna

- Als ich die Föhrenzäpfchen gefunden habe, waren es vier, glaube ich. Ich dachte, je eines für meine Geschwister. Dann ist eines abgefallen.
- Was soll ich denn für dieses Plasselbgstürm mitnehmen. Wir stehen hier in diesem Tannendickicht aus braunen spitzen Fangarmen. Ha schau! Hier vor mir ist ja eine Tanne lose. Die nehme ich mit! (Höhe: 3m, Umfang Äste: 1m, Anzahl Äste: unzählige).
- CW: Ich hatte den Auftrag zuzuhören, was deins ist und was nicht deins ist. Mir ist aufgefallen dass du "Giffers", "Vom-ghöre-säge" und "Franz" nicht erwähnt hast.
- Joanna: Stimmt, ich brauche ein Symbol für "Giffers": Das Kommunikationsgeschwür! -> Halb verrotteter, kleiner Ast
 - "Vom-ghöre-säge" brauch ich etwas mit vielen Armen. Diese dürre Staude mit samt den Wurzeln!
 - Bei "Franz" weiss ich nicht. Ich hab ihn doch gern. Ich will nicht, dass er ausgenutzt wird. Es soll ihm doch gut gehen. Franz will ich nicht entsorgen. Ich nehme ein Symbol mit, das mich daran erinnert, dass ich da hingucken muss: Buschiger Tannenzweig mit drei grossen Tannzapfen.
- Hm, die Tanne hat ja gar keinen Platz im Auto. Ich muss sie verkleinern, etwa dritteln. Ja das stimmt sowieso: ein Teil Mutter, ein Teil d'Mischella, ein Teil die Verwandtschaft. Sagt's und teilt den Stamm mit drei gezielten Sprüngen!
- Wie ist es denn, wenn ich meine Lebenslinie nochmals lege, wird dann das gleiche darin zu sehen sein?

Camp abbauen und Heimreise.

Joanna übernachtet bei sich zuhause. Wir treffen uns am nächsten Morgen um 9 Uhr bei ihr.

<u>Schmücken und entsorgen – Tag 3</u>

Was ist dir in der Nacht begegnet?

Perlen

Wo hast du die Perlen?

Was machst du mit den Perlen?

Los! Tu es!

Die Perlen werden im Garten rund ums Haus verteilt. Die Kerzen stehen aufdem Fenstersims vor dem Esszimmer.

Entrümpelungs – Sack

Was hast du mit dem Entrümpelungs- Sack gemacht?

Nimm die Gegenstände heraus. Schau sie dir an? Der Frühjahrsputz hat einiges ans Licht gebracht. Ballast, welcher nicht zu dir gehört.

Was macht das mit dir?

- Wem gehört der Gegenstand? Wofür steht der Gegenstand?
- Was musst du tun / Was brauchst du, damit du dich von diesem Ballast lösen kannst?
- Was machst du mit diesem Gegenstand? Ablegen, jemandem überbringen? Sachen einpacken und los geht's mit der Entsorgungs- und Perlentour.

>> Zum Schluss

Wie fühlt sich das Entsorgen an?

Was brauchst du, damit du nachhause gehen kannst? In den Alltag zurückgehen kannst?

Tagesabschluss:

Auftrag für Morgenmorgen: Lass dir die letzten Tage revuepassieren. Welches sind wichtige Erlebnisse oder Aussagen?

Was brauchst du noch von mir?

Aussage Joanna

- Die Perlen habe ich rein genommen. Eher aus praktischen Gründen, da im gleichen Sack noch die leeren Petflaschen mittransportiert wurden und ich die entsorgt habe.
- Den Frühjahrsputz habe ich im Auto gelassen. Diesen Gerümpel wollte ich nicht in meinem Haus. Der hat da keinen Platz. Der Sack und die Tanne blieben im Auto.
- Das Plasselbgstürm wird verbrannt. An der Aergera, denn da wohnen sie, die Verwandten.
- Vom-ghöre-säge muss in der Aergera versenkt werden. Aber wie schaffe ich es, dass das Vom-ghöre-säge gar nicht zu mir kommt? Sie sagen es ja einfach und schon ist es bei mir! Wie kann ich reagieren?
- Giffers fühlt sich an, als würde mir die Gurgel zugedrückt. Wenn ich den Weg gehe vom jetzt-Giffers zum so-würde-ich-mich-wohl-fühlen-Giffers, merke ich, dass das nicht geht. Das wohlfühl-Giffers bleibt unter dem Gefühl vom jetzt-Giffers versteckt. Ich schaffe den Weg nicht. Ich weiss, ich will Giffers los werden. Ich kann es jedoch nicht los lassen, da ich finanziell auf diesen Arbeitsort angewiesen bin. Und während sie so spricht kommt ihr Hund Miro mit seinem Lieblingsplüschi im Maul, schnappt sich zusätzlich das Kommunikationsgechwür Giffers, legt sich hin und beginnt am Kommunikationsgeschwür zu kauen...

CW: Was bedeutet ihm das Plüschi?

Jo: Es ist sein erstes Spielzeug. Er holt es immer wenn er unsicher ist. Es bietet ihm wahrscheinlich Sicherheit. Är machts ja ds Kommunikationsgechwür ganz düri! Was will er mir sagen? Welche Optionen habe ich, damit ich Giffers wegen der Finanzen loslassen kann?

- An der Aergera im Bachbett: Ich muss den vom-ghöre-säge-Busch verbrennen, versenken reicht nicht.
- Sie spricht kurz vor dem Reinwerfen des Mutterbaums ins Feuer: Du bleibst mir fern. Das ist deine Geschichte. Ich bin ich.
- Das brennt ja schnell! Diese hohen Flammen! Aber die Wurzeln vom Plasselbgstürm, der Nährboden, muss auch ganz verbrennen... und stochert mit einem Ast in der Glut bis sie nichts mehr findet.

- Ich fühle mich sicher, auf unwegsamen Gelände. Früher wäre ich nie über diesen Fluss gekommen oder hätte viel länger gebraucht.
- Ich konnte das erste Mal alles erzählen. Du warst da und hast zugehört. Ohne zu zweifeln, Du hast meine Wahrheit angenommen.
- Du hast mir geholfen. Ich war nicht allein. Du hast mich unterstützt in meiner Handlung.
- Wie kann ich denn jetzt einen neuen Job finden. Kannst du mich dabei unterstützen?

Aphorismen – Tag 4

Aphorismen

Du hast deine Lebenslinie gelegt. Du hast Perlen in deinem Leben gefunden. Diese Perlen schmücken nun dein Zuhause oder du hast sie einer Person weitergegeben.

Du hast Frühjahrsputz gemacht und dich von dem Gerümpel gelöst. Du hast dir überlebt, was du dazu beitragen musst, damit das Gerümpel nicht zu dir zurückkehrt.

Heute Morgen bist du mit deiner Rückschaue unterwegs gewesen, Welche Aussagen und Handlungen sind dir wichtig?

Formuliere deine Aphorismen. Aphorismen sind kurze Aussagen. Sie sind das letzte Glied einer Gedankenkette. Das Wort Aphorismus hat seine Wurzeln in der Literatur sowie Medizin und bedeutet so viel wie Abgrenzung – Begrenzung – Unterscheidung – medizinische Ratschläge, die sich darauf beziehen, wie man leben soll, um gesund zu bleiben – Lebensweisheit.

Welche Aphorismen kommen auf dein Bild? Male deine Bilder bis Ende Woche!





Aussage Joanna

- Ich will mein Leben leben ≠ was wäre wenn. Ich will meinen Weg gehen. Mein Leben ist einmalig. Personen begleiten mich und gehen wieder.
- Ich will mir bewusst werden, was um mich herum abgeht. Ich will erkennen, was ich will. Ich fordere Situationen ein. Ich will keine Ausnutzung mehr. Ich will daran arbeiten, dass ich mich wohl fühle.

- Wie gehe ich mit Frust um, wenn ich mit Machtmissbrauch konfrontiert werde. Vor allem im Job!
- Ich will aus dem selbst errichteten Schutz heraustreten. Doch es bleibt: "My home is my castle".
- Was ist Meins und was ist Deins? Ich will gewaltfrei kommunizieren. Ich entscheide, wie ich mich behandelt haben will. Damit mir das gelingt. Was muss ich von mir verlangen?
- Die Verantwortung für mein Handeln ist bei mir.
- Ich war ein Traumkind.
- Alles ist mir gelungen.
- Ich habe mich bis jetzt über andere definiert. Jetzt will ich mich anschauen.
- Mein Bedürfnis nach Bier: Seit drei Tagen das erste Bier. Ich habe es geholt, weil ich mir sagte, dass ich es jetzt verdient habe. Es stand über eine Stunde geöffnet auf dem Tisch, bis ich den ersten Schluck nahm. Ich nahm den Geschmack das erste Mal bewusst wahr. Er war viel herber.
- Ich will unabhängig werden.
- Zeit für mich mit Gleichgesinnten: Gigong, Velofahren, ...

Standortbestimmung und Vorbereitung Roadmovie in Irland

Auftrag an Joanna:

Wie heisst meine Reise? (Titel)

Welches Thema wird mich begleiten?

Wem/Was werde ich begegnen?

Was werde ich über meine Reise erzählen, damit die Reise für mich erfolgreich war?

Welche Erwartungen hast du an mich?

Die Fragen werden eine Woche vor der Reise im Wald am Platz ihres Zuhauses in der Lebenslinie beantwortet.



