

Helga Grubitzsch

Kaleidoskop – das Leben kreativ und sinnvoll gestalten

Wie die Bilder eines Kaleidoskops kann sich das Leben immer wieder – je nach Betrachtungsweise – zu neuen Mustern ordnen. Um Perspektivwechsel anzuregen und die Vielfalt der Lebensmöglichkeiten ins Auge zu fassen, bietet das „Kaleidoskop“ von Helga Grubitzsch verschiedene Möglichkeiten, von der Lebensberatung über Biografiearbeit hin zu diversen Kursen und Seminaren zum Schreiben.

Was ich in diesem Vortrag ansprechen möchte:

- Warum meine Arbeit bei der Begleitung Sterbender wichtig sein kann
- Wie ich zum „Kaleidoskop“ gekommen bin und was ich dafür mitbringe
- Was „Kreative Biografiearbeit“, „Logotherapie und Existenzanalyse“ bedeuten
- Wie die Praxis meiner Arbeit aussieht.

Warum meine Arbeit bei der Begleitung Sterbender wichtig sein kann

Vor einigen Jahren ist eine meiner besten Freundinnen gestorben. Sie litt an Bauchspeicheldrüsenkrebs. Sie kannte die Diagnose und wusste um die Möglichkeit eines unerwartet frühen Todes. Sie hat die ihr verblieben Zeit genutzt, um mit ihrem Leben so abzuschließen, dass sie sich frei fühlte für den Übergang ins Unbekannte. Sie machte sich bewusst, welche Menschen in ihrem Leben wichtig waren und wen sie noch einmal sehen wollte. Sie vergegenwärtigte sich frühere Begegnungen und wählte die ihr gemäße Form des Abschieds. Sie versöhnte sich mit ihrer Tochter und schloss Frieden mit Menschen, die ihr gram waren. Jeden Tag schrieb sie Tagebuch, nicht nur um in ihrem gegenwärtigen Zustand Orientierung und Erleichterung zu finden, sondern auch, um die Vergangenheit Revue passieren zu lassen. Dabei ging es ihr vor allem darum, das Wertvolle in ihrem Leben noch einmal aufscheinen zu lassen und es zu würdigen. So fand sie einen positiven Umgang mit ihrer Vergangenheit und konnte deren Früchte am Ende ihres Lebens ernten. Sie war reich, als sie aus dem Leben schied. Ich war als Freundin in diesen Prozess eingebunden und durfte sie begleiten. Dafür bin ich zutiefst dankbar.

Nicht allen Menschen gelingt es, auf diese Weise Abschied zu nehmen. Doch bei den meisten besteht im Angesicht des Todes ein großes Bedürfnis, sich noch einmal der Vergangenheit zu stellen, um mit ihr Frieden zu schließen, um das Leben zu ordnen und im Rückblick sagen zu können: Ja, es war gut.

Manche haben auch den Drang, sich aufgestauten Groll, tiefen Kummer oder schreckliche Erfahrungen von der Seele zu reden. Als mein Cousin mit dem Tod rang, hat er zum ersten Mal von den entsetzlichen Kölner Bombennächten erzählt, die ihn als Kind in Angst und Schrecken versetzten. Zeit seines Lebens hatte er nie ein Wort darüber verloren. Manche Dinge müssen noch ausgesprochen werden, wenn das Ende naht.

Wie kann die Begleitung von Menschen aussehen, die sich mit ihrer Vergangenheit auseinandersetzen wollen? Das Wichtigste ist wohl – was Sie in ihrer Praxis und Ausbildung längst gelernt haben – mitfühlendes und wertschätzendes Zuhören. Wenn ein Mensch über sein Leben spricht und sich Ihnen anvertraut, ist das ein Geschenk. Oft müssen Sie gar nicht tun, um das Sprechen anzuregen, weil das Bedürfnis einfach so groß ist sich mitzuteilen. Manchmal kann es hilfreich sein, behutsam Fragen zur

Lebensgeschichte zu stellen, ohne Forderung nach Antwort, vielleicht eher als Anregung in einem Gespräch, auf die das Gegenüber nach eigenen Gutdünken eingehen kann oder nicht. Das alles ist möglich und Ihnen wahrscheinlich längst bekannt, ohne sich besonderer Methoden zu bedienen. Wenn es aber um eine weitergehende Beschäftigung mit der Vergangenheit geht, können die Kreative Biografiearbeit und Logotherapie wertvolle Anregungen bieten. Diese Ansätze möchte ich Ihnen gern vorstellen. Zunächst möchte ich Ihnen erzählen, wie ich zum „Kaleidoskop“ gekommen bin, und was ich aus unterschiedlichen Ausbildungen und Erfahrungen mitgebracht habe.

Kaleidoskop

Als Literaturwissenschaftlerin hatte ich eine Professur an der Universität Paderborn, von der ich mich mit einer Kombination aus Altersteilzeit und Frühpensionierung mit 60 Jahren verabschiedet habe. Danach brauchte ich etwas Zeit, um Abschied zu nehmen und mir andere Lebenswünsche zu erfüllen. Auf einer längeren Reise, an einem tropischen Bilderbuch-Strand, traf mich plötzlich die Erkenntnis: Ich möchte wieder etwas tun, um mich nützlich zu machen, ich wünsche mir ein Projekt, mit dem ich mich identifiziere und in dem ich das weitergeben kann, was noch zum Ausdruck drängt und vielleicht für andere von Nutzen sein kann. Damit war der Samen für einen inneren Prozess gelegt, der bald in der Realität Früchte trug. Eines Morgens wachte ich auf und schrieb in mein Tagebuch: Kreative Biografiearbeit – „das ist genau das, was ich tun möchte, da geht mir das Herz auf. Alles, was ich bisher gemacht habe, ist in diesem Ansatz integriert: meine Arbeit zu weiblichen Biografien, die Bioenergetik, die Märchenforschung, Poesie- und Bibliothherapie, kreatives Schreiben, mündliches Erzählen, biografische Interviews... Ich bin begeistert!“

Von der ersten Begeisterung bis zur Verwirklichung des Projekts war noch ein langer Weg. Ich hatte viel Neues zu lernen. Das begann bei der Ausgestaltung eines Seminarraums, ging weiter mit dem Nachdenken über ein Programm und der Entwicklung einer Broschüre bis hin zu der Eröffnung vor knapp 10 Jahren. Ich freue mich, dass meine Angebote angenommen werden. Ich hatte so viel gehört von den Schwierigkeiten der Weiterbildung und konnte auch selber feststellen, dass es in Bremen an Angeboten zum kreativen Schreiben nicht mangelt. Aber offensichtlich haben die Teilnehmer und Teilnehmerinnen sofort verstanden, dass es in der kreativen Biografiearbeit um mehr geht als um Schreibkurse.

Um dieses „Mehr“ besser zu fassen, möchte ich zunächst beschreiben, welche Anregungen ich aus unterschiedlichen Bereichen von Wissenschaft, Beratung, Therapie und kreativer Praxis erhalten und in meine Arbeit integriert habe. Ich beginne bei meinen Anfängen, bei der Literaturwissenschaft.

Einer meiner Schwerpunkte in Forschung und Lehre waren Biografien und Autobiografien von Frauen. Besonders interessierten mich Frauen, die sich nicht in gesellschaftliche Normen von Weiblichkeit eingefügt und ihren eigenen Weg gesucht hatten – Frauen, die im Kampf gegen vorgegebene Geschlechterhierarchien gescheitert waren und/oder sich Freiräume erobert hatten. Mein Interesse an ihrem Werdegang war durch meinen eigenen Lebensweg bedingt. Ich kannte die Sehnsucht, aus einengenden Strukturen auszubrechen, und ich identifizierte mich mit dem Wunsch nach gesellschaftlicher Veränderung. Die lebensgeschichtliche Arbeit blieb bei aller wissenschaftlichen Fundierung für mich immer auch ein Dialog mit einer Frau, die ein Leben gelebt hatte, das in seiner Andersartigkeit gewürdigt werden wollte.

Jede Biografie ist mehr als ein Zeugnis individuellen Lebens. Sie ist in gesellschaftlichen, kulturellen und familiären Kontexten verortet. Ökonomische und ökologische Verhältnisse, Geschlechts- und Schichtzugehörigkeit, Zeitgeschichte, Wohn- und Arbeitsbedingungen, Religion, herrschende Vorstellungen und Verhaltensnormen, Familienstrukturen, Rituale und Feste bedingen und durchziehen ein Leben, dessen Einzigartigkeit ohne das Wissen um das Allgemeine nicht verständlich wird.

Weibliche Lebenszusammenhänge entfalten sich in einem komplizierten System von individuellen Erfahrungen und normativen Geschlechterordnungen. Gender – das kulturelle Geschlecht – ist keine historisch festgelegte Größe, sondern in Bewegung, heute mehr denn je. Aber auch in der Vergangenheit wurden Geschlechterordnungen und -wahrnehmungen immer wieder neu definiert, individuell in der Art, wie die Geschlechtszugehörigkeit zum Ausdruck gebracht wurde – durch Denken, Reden, Schreiben, Bewegung, Kleidung, Verhalten im Alltag – , kollektiv durch Akzeptanz von oder Widerstand gegen Geschlechterhierarchien, wie sie sich z.B. in der Arbeitsteilung, der Familie, im Lohngefüge, in Gesetzen oder in Erziehung und Ausbildung ausdrücken. Frauen respektierten alltägliche Geschlechterordnungen und Differenzen oder verweigerten sich diesen Zuordnungen. Sie reproduzierten oder brachen Normen, sie unternahmen Grenzgänge und erschlossen Neues.

Keine Autobiografie entsteht im luftleeren Raum. Es gibt die unterschiedlichsten Gründe, äußeren Anlässe und psychischen Motive, die Menschen zur Abfassung ihrer Lebensgeschichte oder zum autobiografischen Schreiben veranlassen. Diese Voraussetzungen lenken auch die Wahrnehmung der vergangenen Ereignisse und deren Bewertung. Die „Wahrheit“ eines autobiografischen Textes kann immer nur subjektiv sein, gebunden an die Deutungszusammenhänge, in denen ein Mensch sein Leben zu dem Zeitpunkt des Verfassens der Autobiografie sieht, abhängig von seiner Erinnerung und der subjektiv unterschiedlich ordnenden, verdrängenden und auslassenden Tätigkeit des Gedächtnisses. Diese Wahrheit ist die Wahrheit des Subjekts zu einer gegebenen Zeit, die nicht den Wahrnehmungen anderer Menschen, überprüfbaren Fakten oder der Einschätzung derselben Person in einer anderen Lebensphase entsprechen muss. Joachim Fest betonte 2006 in einer Nachbemerkung zu seiner Autobiografie:

Was das Gedächtnis bewahrt, ist strenggenommen nie, was sich einmal ereignet hat. Die Vergangenheit ist stets ein imaginäres Museum. Man zeichnet im nachhinein nicht etwa auf, was man erlebt hat, sondern was die Zeit, die wachsende perspektivische Verschiebung sowie der eigene Formwille im Chaos halbverschütteter Erlebnisse daraus gemacht hat.“¹

Ein weiterer Schwerpunkt meiner universitären Arbeit war die vergleichende Märchen- und Mythenforschung. Bei meinen Seminaren in den 80er Jahren ging es vor allem um Frauengestalten im Märchen und ihre Deutungsmöglichkeiten. Märchen lassen sich auf unterschiedlichen Ebenen erschließen, historisch vergleichend, soziologisch, feministisch, psychoanalytisch, tiefenpsychologisch, literaturwissenschaftlich, religionsgeschichtlich oder auch spirituell. Je nach Deutungsansatz können unterschiedliche Erkenntnisse gewonnen werden. Ich war damals schon davon überzeugt, dass Märchen tiefe Bereiche der Seele berühren und habe deshalb in den Seminaren auch Raum gegeben für die Wahrnehmung der persönlichen Resonanz, die in den ZuhörerInnen ein eigenes inneres Märchen entstehen lässt, das in der wissenschaftlichen Auseinandersetzung zu

¹ Fest, Joachim: Ich nicht. Erinnerungen an eine Kindheit und Jugend, Frankfurt/M. 2007, S. 366

verschwinden droht, wenn es nicht bewusst gemacht wird.

Meine berufliche Laufbahn wurde 1992 durch eine schwere Erkrankung für mehr als fünf Jahre unterbrochen. Unbelastet von wissenschaftlicher Arbeit hatte ich Zeit, alles zu tun, was zu meiner Heilung beitragen konnte. Im Vordergrund stand zunächst die Behandlung meiner physischen Krankheit, aber bald stellte sich heraus, dass diese Aus-Zeit auch psychisch für mich zu einem Wendepunkt werden sollte. Um körperliche und emotionale Blockaden abzubauen, begann ich mit Bioenergetik- Kursen und gewann bald so viel Freude daran, dass ich eine vierjährige Ausbildung absolvierte. Ich lernte, dass lebensgeschichtliche Erfahrungen sich im Körper manifestieren. Emotionale Verletzungen oder Blockaden spiegeln sich in Muskelspannungen (oder Verspannungen), in Haltungen und in der Beweglichkeit. Auch wenn ich die bioenergetische Körperarbeit nicht als geeignetes Verfahren für die kreative Biografiearbeit ansehe, so hat sie mich doch angeregt, Bewegung und Stimme als kreative Medien zu integrieren.

Ende 1997 nahm ich meine Berufstätigkeit wieder auf. Nach der langen Krankheitsphase konnte ich nicht einfach dort weitermachen, wo ich meine Arbeit unterbrochen hatte. Zuviel Neues war in mein Leben gekommen, das nach neuen Ausdrucksformen verlangte. Ich befürchtete nicht mehr schreiben zu können. So begann ich ein Jahr später eine Ausbildung in Integrativer Poesie- und Bibliothherapie. Schon in der ersten Sitzung machte ich die Erfahrung, dass kreative Ressourcen immer da sind und bereit sind sich zu zeigen, sobald sie angeregt werden und ich mich auf sie einlasse.

Integrative Poesie- und Bibliothherapie ist nach Hilarion Petzold und Ilse Orth nicht nur „zur Behandlung seelischer und psychischer Erkrankungen und zur Bewältigung von Lebenskrisen“ gedacht, sondern sie ist auch „in der Selbsterfahrung der Persönlichkeit“, „zur Verbesserung von Lebensqualität“ und „für Prozesse der Kreativitätsförderung“ einsetzbar.² In dem Gestalten eigener Texte und in der Begegnung mit Literatur kann die Heilkraft der Sprache erfahren werden. Es kommt zu einem tieferen Verstehen seiner selbst im Verhältnis zum Leben und zur Welt. Mit Hilfe von kreativen Medien kann der Entfremdung von den eigenen schöpferischen Fähigkeiten entgegengewirkt und die Sinnfrage neu gestellt werden.

Ich habe von der poesie- und bibliothherapeutischen Ausbildung schon damals an der Universität viel für die Lehre profitiert. Ich wurde freier und hatte den Mut, kreative Medien in die Seminare einzubeziehen und den Studierenden mehr Raum für eigene Erfahrungen und kreative Experimente zu lassen. Ich begann mich neuen Themen wie mündlichem Erzählen, biografischen Interviews und kreativem Schreiben zuzuwenden und Veranstaltungen dazu anzubieten. Durch die Auswertung der entsprechenden wissenschaftlichen und didaktischen Literatur, vor allem im Bereich der Kreativitätsforschung, habe ich weitere methodische und praktische Hinweise bekommen, die ich für die Entwicklung der kreativen Biografiearbeit verwenden konnte: Schreibanregungen, Ideen für Fantasiereisen, nützliche pädagogische und psychologische Erfahrungen und theoretische Ansätze. Dies alles hier darzustellen würde den Rahmen des Vortrags sprengen.

Kreatives Schreiben kann aus meiner Sicht dazu beitragen,

² Petzold, Hilarion; Orth, Ilse (Hg.): Poesie und Therapie. Über die Heilkraft der Sprache, Paderborn 1995, S. 58f.

- Zugang zu den eigenen schöpferischen Quellen zu finden,
- Blockaden und überlebte Überzeugungen zu erkennen und aufzulösen,
- Freude am Selbstaussdruck zu entwickeln,
- mit Sprache schöpferisch umzugehen und neue Ausdrucksmöglichkeiten zu finden,
- die Wahrnehmung für innere Vorgänge zu sensibilisieren,
- Achtsamkeit für die Umwelt und Lebensprozesse zu fördern und
- Fantasie und Fähigkeiten zur kreativen Problemlösung zu entwickeln.

Um die kreative Biografiearbeit auf den Weg zu bringen, fehlten mir noch zwei Bausteine: Die Auseinandersetzung mit Biografiearbeit in der Praxis und die Beantwortung der Frage, wodurch Kreativität blockiert wird und wie die Blockaden zu lösen sind. Zunächst zur Biografiearbeit: Die meisten therapeutischen Verfahren arbeiten mit der Lebensgeschichte, auch wenn die Bedeutung der Vergangenheit und der Umgang mit ungelösten Konflikten und traumatischen Erfahrungen unterschiedlich gesehen werden. Biografiearbeit hat auch einen wichtigen Stellenwert in der Pädagogik und der Sozialarbeit. Gudjons u.a. empfehlen „biographische Selbstreflexion“ ganz allgemein für pädagogische Arbeit und Selbsterfahrung.³ Gemeinsam ist diesen Ansätzen die Fokussierung auf das konkrete Individuum und seine Lebensgeschichte im Unterschied zu wissenschaftlichen Methoden der Biografieforschung.

Die Vorstellungen von Biografiearbeit sind sehr unterschiedlich. Ich werde hier nur kurz auf zwei Ansätze eingehen, die meine Arbeit beeinflusst haben. Gudjons, Pieper und Wagener (1996) siedeln die „biographischen Selbstreflexion“ zwischen Psychoanalyse und sozialwissenschaftlicher Biografieforschung an. Lebensgeschichtliche Erfahrungen sollen ins Bewusstsein gerufen und überprüft werden, um die eigene Biografie mit den ihr innewohnenden Deutungsmustern zu verstehen und „Veränderungsmöglichkeiten“ und „Handlungsperspektiven“ (S. 35) zu entwickeln. Der Gegenwartsbezug der Biografiearbeit wird besonders betont. Als Medien nutzen Gudjons u.a. das Schreiben von Texten, die Arbeit mit Fotos und Poesiealben, Fantasiereisen und Körperarbeit.

Wais (2002) betont in der Biografiearbeit vor allem die Sinnfindung, die Suche nach dem „roten Faden“ im Leben der Menschen. Eine Biografie ist für ihn viel mehr als die äußeren Daten und Fakten. Sie hat einen „inneren Zusammenhang“, eine „Entwicklungsdynamik“, die als Gestaltungsprozess gedacht werden kann und in die Zukunft weist. Biografiearbeit kann dazu beitragen, Gewohntes loszulassen und Veränderungsmöglichkeiten zuzulassen. Sie unterstützt das Individuum in der Entwicklung von neuen, bisher ungelebten Lebensmöglichkeiten. Dies hat auch soziale Konsequenzen. Wo ein Mensch sich von Festlegungen und gewohnheitsbedingten Vorstellungen befreit, lernt er auch die Individualität seiner Mitmenschen anzuerkennen und sie aus seinen Konzepten und Erwartungen zu entlassen. Das wiederum gibt den Anderen Raum, ihre eigene Individualität zu leben.⁴

Die Befreiung von lebensbehindernden Gewohnheiten und Vorstellungen stellt ein Problem dar, wenn die Kreativität durch Suchtprozesse und zwanghafte Verhaltensweisen blockiert ist. Dank ihrer schöpferischen Ressourcen sind Menschen lebendig, frei in ihren Gedanken, Gefühlen und Handlungen und fähig, Neues zu schaffen und sich zu verändern. Während Süchte in Abhängigkeit, Außenorientierung und Passivität führen,

³ Gudjons, Herbert; Pieper, Marianne; Wagener, Birgit: Auf meinen Spuren. Das Entdecken der eigenen Lebensgeschichte, Hamburg 1996

⁴ Wais, Mathias: Über den roten Faden im Lebenslauf der Menschen, Esslingen 2002.

strömt Kreativität aus einer inneren Quelle, sie ist aktivierend und befreiend und gehört zur menschlichen Lebendigkeit. „Nur aus der Kreativität heraus kann man die Verhältnisse ändern“, meinte Joseph Beuys. Und ich möchte hinzufügen: Nur aus der Kreativität heraus kann man sich selbst verändern.

Um den Einschränkungen der Fähigkeit zur Selbst-Veränderung auf die Spur zu kommen, machte ich eine Zusatzausbildung als Suchtberaterin. Hier lernte ich nicht nur Suchtverhalten zu erkennen, sondern erhielt auch wertvolle Anregungen zum Umgang mit Blockaden, die ich in meine Arbeit integrieren konnte.

Den (vorläufig) letzten Schritt zu meinem „Kaleidoskop“ in seiner gegenwärtigen Form machte ich mit einer Ausbildung zur existenzanalytischen und logotherapeutischen Beraterin. Logotherapie bedeutet im Wortsinn „Sinntherapie“ und in der Existenzanalyse geht es um die Frage nach den grundlegenden Bedingungen unserer Existenz. "Trotzdem Ja zum Leben sagen" nannte Viktor Frankl, der Begründer dieser Therapierichtung, sein Buch, in dem er seine Erfahrungen im Konzentrationslager aus psychologischer Sicht beleuchtet. Frankl ging davon aus, dass dem Menschen ein geistiges Potenzial innewohnt, das es ihm ermöglicht, sinnvoll zu leben und in Freiheit und Verantwortung Entscheidungen zu treffen. Logotherapie bietet Unterstützung bei der Sinnfindung an. Diese kann z.B. beim Fehlen eigener Wertvorstellungen, beim Verlust von Menschen oder Dingen, die einem wichtig sind, oder bei Gefühlen von innerer Leere hilfreich sein.

Es ist jedoch nicht einfach, einen Sinn im Leben zu sehen, wenn grundlegende Bedürfnisse nicht erfüllt sind. Der Mensch möchte, wie Längle, ein Schüler Frankls, betont, in der Welt sein können, Beziehungen aufnehmen und gestalten, gesehen, wertgeschätzt und akzeptiert werden. Wenn diese Voraussetzungen der Existenz nicht erfüllt oder gestört sind, kann sich das auf das innere Gleichgewicht auswirken.

Diese Ausbildung hat sowohl meine Beratungskompetenz als auch meine Fähigkeiten als Seminarleiterin erweitert und gestärkt. Um die einzelnen Anteile des „Kaleidoskop“ genauer zu beschreiben, beginne ich mit der Kreativen Biografiearbeit.

Kreative Biografiearbeit

Die eigene Lebensgeschichte ist nicht statisch. Wir gestalten sie ständig neu. Sicher gibt es Daten und Fakten, die sich nicht verändern und in einem Lebenslauf festgehalten werden können. Aber in welchem Zusammenhang stehen sie? Welche Bedeutungen weisen wir ihnen zu? Wie wir unsere Lebensgeschichte interpretieren, hängt immer vom gegenwärtigen Bewusstsein ab. Die Einstellung zur Vergangenheit kann sich durch neue Erfahrungen verändern. Viele Menschen haben mir zum Beispiel berichtet, dass sich ihr Verhältnis zu den Eltern durch eigene Kinder gewandelt hat. Sie konnten ihre Kindheit und das Verhalten ihrer Eltern aus einem anderen Blickwinkel betrachten, mit viel mehr Verständnis und Wohlwollen.

Unter Biografiearbeit verstehe ich die bewusste Beschäftigung mit der eigenen Lebensgeschichte, um Ressourcen, sinnstiftende Momente und Potenziale der Veränderung und des persönlichen Wachstums zu entdecken, zu verstehen und zu fördern. Der Einsatz von kreativen Medien, vor allem Schreiben, aber auch Erzählen, Malen, Spielen, Imagination, Bewegung und Stimme, dient dazu, lebensgeschichtliche Erinnerungen im gegenwärtigen Bewusstsein lebendig werden zu lassen.

Kreativität betrachte ich als eine lebendige Quelle, die Wahrnehmung, Denken und Handeln nährt und beweglich erhält. Sie kann durch festgefahrene Ansichten und

Gewohnheiten oder durch Sucht und zwanghaftes Verhalten blockiert, aber nie zum Versiegen gebracht werden. Kreative Methoden können ganzheitliches Verstehen fördern und den Zugang zu Ressourcen öffnen, die für Wachstumsprozesse zur Verfügung stehen. Wenn altbekannte Lebenserinnerungen und –konzepte in einen anderen Deutungszusammenhang gestellt werden, verändert sich die Wahrnehmung. So können Blockaden und überlebte Überzeugungen aufgelöst, überraschende Lösungen für Probleme gefunden, neue Lebensperspektiven gewonnen und alte Themen in anderen Zusammenhängen gesehen werden.

Kreative Biografiearbeit nutzt das Potenzial des Gehirns, Erfahrungen der Vergangenheit durch gegenwärtiges Erleben neu zu ordnen und anders zu bewerten. Das ist besonders in der letzten Phase des Lebens von großer Bedeutung. Denn das Bewusstsein des nahenden Todes schafft – wenn es nicht ausgeblendet oder verdrängt wird – eine Grenzerfahrung, die radikal dazu herausfordern kann, neue Fragen an die Vergangenheit zu stellen. Hat das Leben Sinn gemacht? Welche Schätze aus früheren Zeiten gibt es zu entdecken und zu bergen? Was war besonders kostbar? Gibt es noch etwas wiedergutzumachen oder eine Schuld zu begleichen?

In meinen Seminaren und Beratungen gebe ich Anregungen, die eigene Lebensgeschichte mit Hilfe von kreativen Methoden zu erinnern, zu deuten und zu gestalten. Dabei gehe ich davon aus, dass jeder Mensch das schöpferische Potenzial für Veränderungen und Lösungen in sich trägt und das Skript seines Lebens selbst formuliert. In Texten oder Bildern können Hindernisse für die Weiterentwicklung ebenso aufscheinen wie neue Wege und Möglichkeiten, die der Verstand noch nicht kennt. Das Veränderungspotenzial ist in jedem und jeder bereits vorhanden und kann mit Hilfe von kreativen Medien von der betreffenden Person selbst aufgedeckt werden. Meine Aufgabe sehe ich in der achtsamen und respektvollen Begleitung und Förderung dieses Prozesses.

Die biografische „Wahrheit“ liegt im Erleben derer, die sie zum Ausdruck bringen, sie ist zeitgebunden und veränderbar. Es gibt in der kreativen Biografiearbeit kein „richtig“ oder „falsch“, kein „gut“ oder „schlecht“. Manche Menschen neigen jedoch dazu, sich selbst abzuwerten oder durch innere Leistungsanforderungen und Vergleiche mit anderen zu blockieren. In solchen Fällen schlage ich Übungen mit dem inneren Zensor oder der Kritikerin vor, die zu einem entspannteren Umgang mit den kreativen Angeboten führen können.

Kreative Biografiearbeit kommt für alle Menschen in Frage, die eine positive Einstellung zu ihrer Lebensgeschichte und damit mehr Lebensfreude gewinnen möchten. Voraussetzung ist nur die Bereitschaft, die Vergangenheit aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten. Besondere Schreibkenntnisse sind nicht erforderlich. Kreative Biografiearbeit gleicht einem Blick in ein Kaleidoskop, in dem viele kleine Einzelteile ein buntes, geordnetes Ganzes bilden, das sich durch eine leichte Drehung zu einem neuen Bild zusammenfügt. Was wir aus unserem Leben machen, wie wir das Kaleidoskop wenden und drehen, liegt in unserer Hand. Durch Schreiben und Biografiearbeit werden kreative Ressourcen freigesetzt, die einen neuen Blick auf Gegenwart und Vergangenheit erlauben. Logotherapie und Existenzanalyse ermutigen dazu, das Leben in die eigene Verantwortung zu nehmen und sinnvoll zu gestalten.

Die Praxis

Meine heutige Tätigkeit beinhaltet Beratungen und Arbeit mit Gruppen. Bei den

Beratungen gibt es zwei Schwerpunkte: Schreibberatung und Lebensberatung. Für die Schreibberatung interessieren sich vor allem Menschen, die eine Autobiografie oder Biografie schreiben wollen und dabei Unterstützung brauchen. Ich biete ihnen Gespräche an, die Ihnen helfen können, ihr eigenes Anliegen zu klären, einen Einstieg oder einen roten Faden zu finden und die passende Form oder angemessene Struktur für ihr Projekt zu wählen.

In schwierigen Lebenssituationen, bei Umbrüchen, Verlusten und neuen Anfängen biete ich Lebensberatung auf existenzanalytischer Grundlage an. Sie hilft Menschen in Leid, Krisen oder sozialen Konflikten zu innerer Ausgeglichenheit, einer dem Problem angemessenen Einstellung und Lebensbejahung zu finden. Dabei respektiert sie die Eigenverantwortlichkeit und Freiheit, die individuellen Wertvorstellungen und lebensgeschichtlichen Besonderheiten des Einzelnen. Sie ermutigt dazu, eigene Lösungen für Probleme zu entdecken und vorhandene Ressourcen zu nutzen. Die Zusammenarbeit mit den Ratsuchenden ist von Achtung und Wertschätzung geprägt.

Für Gruppen biete ich Seminare und Kurse an. Dabei habe ich vier Schwerpunkte:

- **Schreiben – Begegnung mit der eigenen Kreativität**

Hier geht es in erster Linie um die Aktivierung kreativer Ressourcen im Prozess des Schreibens. Es werden Angebote gemacht, um Blockaden zu lösen und die innere Selbstzensur für einige Momente zum Schweigen zu bringen. So können sich neue Räume öffnen, um den eigenen schöpferischen Kräften ohne Bewertung zu begegnen und Kreativität als Teil der inneren Lebendigkeit zu erfahren. In den meisten Fällen führt dies zur Lust am Schreiben und zur Entdeckung neuer innerer Welten.

- **Leben im Spiegel – Autobiografisches Schreiben**

Im autobiografischen Schreiben wird Erlebtes im Spiegel des gegenwärtigen Bewusstseins gestaltet. Die Erinnerung an die eigene Lebensgeschichte in Worte zu fassen heißt: Auswählen, Akzente setzen, ordnen, deuten, auslassen, hinzufügen, verändern, Zusammenhänge schaffen oder Brüche benennen. Im autobiografischen Schreibprozess ist die Möglichkeit angelegt, die Vergangenheit zu bearbeiten und dadurch neue Zukunftsperspektiven zu gewinnen.

3. **Ich bin, ich war, ich werde sein – Märchen und Mythen**

Märchen und Mythen enthalten ein vielseitiges zeitübergreifendes Deutungspotenzial. Sie spiegeln zutiefst menschliche Sehnsüchte, aber auch soziale Verhältnisse und Geschlechterdifferenzen. Sie können helfen, archetypische Grundmuster in der eigenen Lebensgeschichte zu erkennen und kollektive Bilder für persönliche Erfahrungen und Gefühle zu finden. Sie bieten Lösungsmöglichkeiten für Konflikte und bedrohliche Situationen, die vielleicht in die eigene Lebensrealität übersetzt werden können.

4. **Das Leben der Anderen – Biografisches Schreiben**

Zeitzeugen zu Wort kommen lassen, die Lebensgeschichte von Verwandten oder FreundInnen festhalten, eine Familienchronik schreiben oder eine wissenschaftliche Biografie verfassen – das sind Projekte, die ein gewisses Handwerkszeug erfordern. Deshalb werden Übungen und Informationen zu konkreten Aufgaben angeboten: zum Sammeln und Ordnen von Material, zu biografischen Interviews und ihrer Auswertung und zur Nutzung von Archiven. Weitere Fragen betreffen die

Textgestaltung und das Verhältnis vom schreibenden Subjekt zum biografischen Objekt.

Zu den ersten beiden Schwerpunkten – der Begegnung mit der eigenen Kreativität, zum autobiografischen Schreiben – gibt es in jedem Halbjahr neue Kurs- und Seminarangebote mit neuen Themen. Beispiele finden Sie in dem Flyer, den ich mitgebracht habe.

Die Arbeit macht mir Freude und ich bin da angekommen, wo ich heute sein möchte: Bei einer befriedigenden Tätigkeit, die es mir erlaubt, Menschen in ihrem Lebens- und Sinnfindungsprozess zu begleiten und selbst kreativ zu sein, meine Erfahrungen einzubringen und zugleich immer wieder neue Erfahrungen zu machen, lebendig zu bleiben und andere in ihrer Lebendigkeit zu unterstützen.