



## Biografiearbeit in der Natur

Modell einer Integration von  
Biografiearbeit, kreativer Gestaltung  
und Kinesiologie

von Peter Fischer-von Ins

Facharbeit am Institut für  
Kinesiologie Biel-Seeland IKBS

Begleitet von Thomas Allemann  
Eingereicht im Oktober 2009



## Inhaltsverzeichnis

---

<b>Einleitung</b>	Seite 4
- Begründung der Themenwahl	
- Fragestellung	
- Ausgangslage	
- Zielsetzung und Abgrenzung	
- Vorgehen	

---

<b>1. Teil: Biografiearbeit</b>	Seite 8
1.1. Literarische Annäherung an die Biografiearbeit (1)	8
1.2. Geschichte der Biografiearbeit	8
1.3. Literarische Annäherung an die Biografiearbeit (2)	12
1.4. Ziele der Biografiearbeit	14
1.5. Grundsätze, Haltungen und Einstellungen der Praktiker und Praktikerinnen der Biografiearbeit	16
1.6. Themen, Formen und Methoden der Biografiearbeit	17
1.7. Anwendungsbereiche	17
1.8. Abgrenzung von Biografiearbeit und Therapie	18
1.9. Biografiearbeit mit Hilfe von Kreativitätstechniken – Das Modell von Astrid Habiba Kreszmeier und Hans-Peter Hufenus	18
1.10. Biografiearbeit mit Kreativitätstechniken. Hilfreiche Informationen und Hinweise zu dessen Begleitung.	20
1.10.1. Der Prozess des Erinnerns	20
1.10.2. Der Prozess des Erzählens	22
1.10.3. Erzählen und kreatives Gestalten mit Naturmaterialien als ästhetische Produktions- und Erfahrungsformen	23
1.10.4. Arbeitsprinzipien kreativer Prozessgestaltung	25

<b>2. Teil: Integration kinesiologicaler Methoden und Techniken in das Modell der Biografiearbeit von Kreszmeier und Hufenus</b>	Seite 26
2.1. Menschenbild – die fünf Körper des Menschen	26
2.2. Struktur des Vorgehens – Prozessablauf	28
2.3. Energetische Biografiearbeit mit Zielformulierungen	29
2.3.1. Der Muskeltest	30
2.3.2. Noticing	31

2.3.3.	Verankern	32
2.3.4.	Halten der Stirnpunkte	33
2.3.5.	Augenbewegungen	33
<hr/>		
2.4.	Unterstützung bei der Präsentation der Objekte	33
<hr/>		
2.5.	Auswertung der Synthese von Biografiearbeit, gestalterisch-kreativem Arbeiten mit Naturmaterialien und kinesiologischer Techniken auf der Grundlage der Resultate aus dem Literaturstudium	37
2.5.1.	Das Salutogenese-Modell von Aron Antonovsky	37
2.5.2.	Schlussfolgerung	39
<hr/>		

### **3. Teil Praktische Umsetzung des Modells der Biografiearbeit in der Natur** Seite 40

---

3.1.	Reflexion meiner Erlebnisse als Praktiker der Biografiearbeit in der Natur	40
<hr/>		
3.2.	Resultate der Befragung der Klienten mittels Fragebogen	41
3.2.1.	Zentrale Aussagen	42
3.2.2.	Bezüge zum Salutogenese-Modell von Aron Antonovsky	44
<hr/>		

### **4. Teil Schlussteil** Seite 45

---

4.1.	Zielüberprüfung und Schlussfolgerungen	45
<hr/>		
4.2.	Auswirkungen auf die eigene psychologische und kinesiologische Tätigkeit	46
<hr/>		
4.3.	Zusammenfassung	47
<hr/>		
4.4.	Dank	47
<hr/>		

### **Anhang**

Glossar	49
Fragebogen	51
Zahlenmaterial der Auswertung der Fragebögen	53
<hr/>	

<b>Quellenangaben</b>	<b>56</b>
<hr/>	

## Einleitung

*Der Mensch weiss mehr, als er versteht. Alfred Adler (1933)*

### Begründung der Themenwahl

Ich arbeite seit 1998 teilzeitlich als psychologischer Berater in eigener Praxis. Grundlage für diese Tätigkeit gab mir eine 4-jährige Ausbildung als individualpsychologischer Berater am Alfred-Adler Institut in Zürich. Die Individualpsychologie sieht den Menschen als ganzheitliche, zielgerichtete Persönlichkeit mit ihren Sozialbezügen in Familie, Beruf und Gesellschaft. Erklärung für das Verhalten eines Menschen sucht sie nicht nur mit der Frage des „Warum?“, sondern auch mit jener des „Wozu?“ (finaler Aspekt, Frage nach dem Sinn). Sie steht in der Tradition der Humanistischen Psychologie\*, die den Menschen in seinem Streben nach Selbstentfaltung und Wachstum unterstützt. Als psychologischer Berater arbeite ich vor allem mit einer nach Lösungen suchenden, klärenden und unterstützenden Interventionsform, die sich vorwiegend sprachlicher Ausdrucksmittel (Interaktion und Kooperation) bedient; im Zentrum steht das psychologische Gespräch. Während dieser nun zehnjährigen Tätigkeit habe ich die Möglichkeiten sprachlicher Kommunikationsmittel im Dienste der Beratung schätzen gelernt. Gleichzeitig aber wurden mir ihre Grenzen bewusster, so dass in mir mehr und mehr das Bedürfnis zur Geltung kam, neben dem Gespräch noch andere Möglichkeiten zur Verfügung zu haben, um Klienten in ihrem Wunsch nach Wachstum, innerer Reife und Lebensqualität zu begleiten und zu unterstützen. In meiner Entscheidung, eine Ausbildung in Kinesiologie zu absolvieren, gab ich diesem Bedürfnis konkreten Raum und Nahrung.

Biografiearbeit, Sozialkosmos/Jobkosmos, Problemaufstellung, Körper-Entscheidungsarbeit, und Körper-Ziel-Übung sind Kreativ- und Gestaltungstechniken, die Marlís Delaquis im Kurs „Gesprächsführung“ im Rahmen der schulmedizinischen Ausbildung am Institut für Kinesiologie Biel-Seeland IKBS unterrichtet. Diese Kreativ- und Gestaltungstechniken haben mich fasziniert und in ihrer Art und Wirkung überzeugt. Nach Abschluss des Kurses „Gesprächsführung“ habe ich mit interessierten Personen aus meinem Bekanntenkreis einzelne dieser Kreativ- und Gestaltungstechniken geübt. Die gemachten Erfahrungen haben mein Interesse an ihnen bestärkt. Sie nutzen das Gestaltungs- und Ästhetikbedürfnis, die Phantasie und die Kreativität des Menschen, um im Gestaltungsprozess Teile seiner Innenwelt sichtbar zu machen und als Prozess der Selbstfindung zu erleben. Das Gespräch ist wohl wichtig, um mit ihnen unterstützend arbeiten zu können, sie holen den Menschen aber auf einer anderen Ebene als der verbalen ab und geben ihm auch die Möglichkeit, sich mit anderen Mitteln als jener der

Sprache auszudrücken. Ich fand in ihnen neben der Kinesiologie eine weitere Interventionsform, welche die der sprachlich-kommunikativen ergänzt. Es reizt mich, den Weg des Gesprächs – das heisst meine Kompetenzen als psychologischer Berater -, den Weg der Kinesiologie – das heisst meine Kompetenzen als Kinesiologe - und den Weg der kreativen Gestaltung zusammenzuführen.

### **Fragestellung**

Die Kinesiologie wie auch die im Kurs Gesprächsführung gelernten Kreativtechniken bieten dem Menschen Möglichkeiten, welche jene des Gesprächs erweitern. Was entsteht, wenn die Mittel des Gesprächs, der kreativen Gestaltung und der Kinesiologie zusammengeführt werden? Welcher Mehrwert wird gewonnen? Hier regt sich meine Neugierde und mein Wissensdrang. Dieser Frage möchte ich in dieser Facharbeit vertieft nachgehen. Ich widme mich in der Bearbeitung dieser Fragestellung nicht sämtlichen oben genannten Kreativtechniken. Ich wähle von ihnen die Biografiearbeit aus und beschränke mich in der fachlichen und der empirisch-praktischen Auseinandersetzung auf sie (Abgrenzung).

### **Ausgangslage**

In meinem Vorhaben, Biografiearbeit, Kinesiologie und Kreativtechniken zu integrieren, sind von anderen bereits gewisse Grundlagen gelegt worden – dies von Habiba Kreszmeier und Hans-Peter Hufenus in ihrem Buch „Wagnisse des Lernens“ (2000) sowie von Marlies Delaquis mit ihrer Kurseinheit „Biografiearbeit“. Astrid Habiba Kreszmeier und Hans-Peter Hufenus beschreiben in ihrem Buch ideale Räume für die Praxis der Biografiearbeit, in welchen der Protagonist seinen Lebensweg mit gestalterischen Mitteln darstellen kann. Dies sind Räume in der Natur, wie zum Beispiel Sandbänke, Bachufer, Kies- und Waldplätze, die sich mit ihren Materialien bestens eignen, um sich mit kreativen Techniken mit der eigenen Biografie auseinander zu setzen. Marlis Delaquis integriert in ihrem Kurs Elemente aus der Edu-Kinesiologie\* (Zielformulierung und Auswertung) und kinesiologische Techniken (z.B. Klopftechnik zum Stressabbau) in die von Kreszmeier und Hufenus konzipierte Biografiearbeit.

### **Zielsetzung und Abgrenzung**

Ich erweitere im Rahmen meiner Facharbeit die oben dargestellte Basis der Integration von Biografiearbeit, Kinesiologie und kreativer Technik mit Naturmaterialien.

Folgende Ziele strebe ich im Sinne eines guten Ergebnisses für mich persönlich an:

- Ich erweitere meine Kompetenzen und Techniken als psychologischer Berater, in dem ich ein Modell des biografischen Arbeitens entwerfe, das die kreative Gestaltung und die kinesiologische Methode integriert und teste es in der Praxis.
- Mittels diesem Integrationsmodell erschliesse ich mir zusätzliche Möglichkeiten, Menschen in der Verwirklichung ihrer Ziele und in der Verbesserung ihrer Lebensqualität ressourcen- und lösungsorientiert zu begleiten.
- Ich leiste dadurch einen Beitrag in der gesundheitlichen Prävention.
- Mit der Biografiearbeit in der Natur erschliesse ich mir ein Instrument, welches möglichst viele verschiedene Gruppen und Individuen von Menschen anspricht.

Gelingt es mir, diese Ziele umzusetzen, werden auch meine Klienten davon profitieren:

- Sie verwirklichen ihre persönlichen Ziele und verbessern ihre Lebensqualität.
- Sie werden optimal ressourcen- und lösungsorientiert begleitet.
- Sie werden in ihrem gesundheitlichen Wohlbefinden gefördert.

Wie bereits erwähnt, beschränke ich mich in meiner Untersuchung auf die Biografiearbeit. Unter den verschiedenen Techniken, mit welchen Marlis Delaquis uns im Kurs „Gesprächsführung“ bekannt gemacht hat, weckte sie mein spezielles Interesse. Während meiner Ausbildung am IKBS Biel-Seeland lernte ich viele verschiedene kinesiologische Methoden und Techniken. Ich wähle aus diesem Schatz jene aus, welche sich sowohl inhaltlich wie auch formal am besten in die Synthese „Biografiearbeit - kreative Gestaltung - Kinesiologie“ integrieren lassen. Bereits vorweg nehmen möchte ich, dass ich das Arbeiten mit dem Muskeltest in meinem Integrationsmodell einschliesse.

## **Vorgehen**

Der erste Teil der Facharbeit befasst sich mit der Biografiearbeit, mit ihrer Geschichte, ihren Zielen, Formen und Grundsätzen sowie ihren Anwendungsbereichen. Aufbauend auf diesen Grundlagen stelle ich das Modell von Astrid Habiba Kreszmeier und Hans-Peter Hufenus vor. Danach setze ich mich mit dem Thema der kreativen Gestaltung auseinander und gebe hilfreiche Informationen und Hinweise zu deren Begleitung.

Im zweiten Teil entwickle ich mein Modell der Biografiearbeit in der Natur, welches kinesiologische Methoden und Techniken in das Modell der Biografiearbeit von Kreszmeier und Hufenus integriert. Danach werte ich die Synthese von Biografiearbeit, gestalterisch kreativem Arbeiten und kinesiologischer Techniken

auf der Grundlage der Resultate aus dem Literaturstudium aus (dabei orientiere ich mich am Salutogenese-Konzept von Aron Antonovsky), um anschliessend im dritten Teil die Resultate aus der praktischen Umsetzung zu überprüfen. Dazu dienen mir Fragebögen, welche von sechs Klienten ausgefüllt wurden, mit denen ich mit meinem Modell der Biografiearbeit in der Natur gearbeitet habe. Als Vergleich dienen mir Antworten von angehenden Kinesiologen, die sich mit mir im 3. Ausbildungsjahr befinden. Sie habe ich auch gebeten, den Fragebogen auszufüllen. Ebenso wichtig für die Überprüfung sind auch meine eigenen Erfahrungen als Begleiter dieser sechs Klienten, welche ich einer kritischen Reflexion unterziehe.

Im vierten und letzten Teil fasse ich die durch das Literaturstudium und die praktische Umsetzung meines Modells erzielten Resultate zusammen und beleuchte sie mit der dieser Facharbeit zu Grunde liegenden Fragestellung und deren Zielsetzungen. Die Auseinandersetzung mit der Frage, welche Schlussfolgerungen sich daraus ergeben und welche Auswirkungen diese auf meine zukünftige Praxis als psychologischer Berater und Kinesiologe haben werden, schliesst die Facharbeit ab.

Noch eine Bemerkung zur Sprachregelung: Einer besseren Lesbarkeit zuliebe verzichte ich darauf, jedes Mal die männliche und die weibliche Form zu benutzen, z.B. Kinesiologe und Kinesiologin oder Klienten und Klientinnen, sondern beschränke mich auf die männliche Form.

Im Anhang der Arbeit befindet sich ein Glossar, welches die von mir benutzten Fachausdrücke kurz erklärt (soweit ich dies nicht bereits im Text selbst getan habe). Die Begriffe, die im Glossar erklärt werden, sind mit einem \* markiert (Beispiel: Genogramm\*).

## **1. Teil: Biografiearbeit**

---

### **1.1. Literarische Annäherung an die Biografiearbeit (1)**

Das Leben des Menschen ist ein Abenteuer - eine Reise, die mit der Geburt beginnt und mit dem Tod endet, wobei uns niemand sagen kann, ob nach dem Tod die Reise wirklich beendet ist. „Ich wohne in mir wie in einem fahrenden Zug. Ich bin nicht freiwillig eingestiegen, hatte nicht die Wahl und kenne den Zielort nicht. Eines Tages in der fernen Vergangenheit wachte ich in meinem Abteil auf und spürte das Rollen. Es war aufregend, ich lauschte dem Klopfen der Räder, hielt den Kopf in den Fahrtwind und genoss die Geschwindigkeit, mit der die Dinge an mir vorbeizogen. Ich wünschte, der Zug würde seine Fahrt niemals unterbrechen.

„Ich wohne in mir  
wie in einem  
fahrenden Zug.“

Pascal Mercier. Der  
Nachtzug nach  
Lissabon

Auf keinen Fall wollte ich, dass er irgendwo für immer hielte.“ Dieses Zitat stammt aus dem Buch „Der Nachtzug nach Lissabon“ (2006) von Pascal Mercier (das Pseudonym von Peter Bieri, einem Schweizer Schriftsteller und Philosophieprofessor, der in Berlin lebt). Die zitierte Lebensmetapher zeichnet verschiedene Elemente der menschlichen Existenz: Unfreiwilligkeit, Unwissen, Wahrnehmung, Bewegung, Flüchtigkeit. Diese Grundlagen machen das Leben spannend - aber auch unsicher und fragil. Die menschliche Fähigkeit, Wahrgenommenes und Erlebtes zu erinnern, gibt ihm die Möglichkeit, etwas von diesem Bewegungskontinuum festzuhalten, in Gedanken, Gefühle sowie innere Bilder einzupacken und zu archivieren. Das Archiv hat einen Namen: „Biografie“. Der Begriff kommt aus dem griechischen „bios“ (Leben) und „gráphein“ (schreiben, zeichnen, abbilden, darstellen) und heisst der Wortbedeutung nach „Lebensbeschreibung“.

Das Wort Biografie kommt aus dem Griechischen und bedeutet „Lebensbeschreibung“

Raimund Gregorius, die Hauptfigur in Pascal Merciers Roman «Der Nachtzug nach Lissabon», begegnet an einem regnerischen Morgen auf dem Arbeitsweg einer ihm fremden, portugiesisch sprechenden Frau. Diese Begegnung wirkt nach. Gregorius bricht seinen Arbeitstag als Gymnasiallehrer ab, und macht sich mit dem nächsten Nachtzug nach Lissabon auf. Im Gepäck hat er ein dünnes Buch, das er in einem Antiquariat erstanden hat. Ein Satz in diesem Buch hat ihn gepackt. „Wenn es so ist, dass wir nur einen kleinen Teil von dem leben können, was in uns ist – was geschieht mit dem Rest?“ Der Satz stammt von Amadeu de Prado, Arzt und Poet, der in Lissabon lebt. Gregorius beginnt das Leben dieses Amadeu de Prado zu erforschen – er wird zum Biografieforscher. Die Auseinandersetzung mit dem Leben und der Person dieses Poeten und Arztes führt Gregorius dazu, sein eigenes bisher gelebtes Leben zu erinnern und zu reflektieren. Ahnungen werden wach, was sein eigenes Leben ihm noch an Möglichkeiten zu bieten hat oder vielleicht zu bieten gehabt hätte. Er gelangt in einen Prozess, den man heute - wird er von aussen, das heisst von einer anderen Person, angeleitet und strukturiert - Biografiearbeit nennt. Soweit einmal eine erste provisorische Umschreibung von Biografiearbeit, die als Grundlage für den Einstieg in die Geschichte der Biografiearbeit dient.

„Wenn es so ist, dass wir nur einen kleinen Teil von dem leben können, was in uns ist – was geschieht mit dem Rest?“

Pascal Mercier. Der Nachtzug nach Lissabon

eine erste provisorische Umschreibung von Biografiearbeit

## 1.2. Geschichte der Biografiearbeit

Wie bereits erwähnt ist das Erinnern ein zentrales Element im Festhalten des Erlebten. Aus Erinnerungen Geschichten zu machen, hilft dem Menschen, dass eine andere seiner Fähigkeiten, das Vergessen, nicht über die Erinnerungen triumphiert. Geschichten sind so alt wie die Menschheit. Jahrtausendlang wurden von Generation zu Generation mündlich Geschichten überliefert. Ein wichtiger Schritt in der Entwicklung geschah mit dem Niederschreiben der Geschichten. Die Keilschrift der Sumerer gilt heute als die älteste bekannte Schrift (ca. 2600 v.Chr.).

aus Erinnerungen Geschichten machen hilft gegen das Vergessen

Mit der Erfindung der Druckerpresse (1450 n.Chr.) konnten Kulturgut, Wissen und Informationen vervielfältigt und vielen Menschen zugänglich gemacht werden. Die schriftliche Überlieferung löste die mündliche mehr und mehr ab. Bis Christi Geburt waren biografische Informationen vor allem Heldengeschichten und Dramen vor-enthalten. Das älteste überlieferte europäische autobiografische Werk stammt von Augustin\* (Confessiones) aus dem Jahr 397/98. Die Autobiografie ist heute stärker denn je eine viel verwendete und viel gelesene Literaturform. Dem Schreiber dient sie zur Verarbeitung seiner Erfahrungen und seines persönlichen Schicksals im Kontext der gesellschaftlichen Einflüsse. Dem Leser dienen Biografien als Identifikationsmöglichkeit und als Inspirationsquelle für den eigenen Lebensentwurf. Dies entspricht in der modernen Welt, wo Lebensläufe\* kaum mehr gesellschaftlich normiert und vorgegeben sind, offenbar einem Bedürfnis. Bereits in der Antike haben sich die Griechen mit dem Lebenslauf befasst. Solon, ein Gesetzgeber Athens, der 600 v.Chr. lebte, beschrieb Lebensphasen in einem Siebenjahresrhythmus. Die Römer teilten später das Leben in fünf verschiedene Abschnitte ein: puerita (Kindheit), adolescentia (Heranwachsen), juvenus (Jugend), virilitas (Männlichkeit des Erwachsenen) und senectus (das Alter) ein. Dem Studium und der Beschreibung der Entwicklung des menschlichen Lebens im Sinne des Lebenslaufs haben sich später verschiedene wissenschaftliche Disziplinen gewidmet. Nennen möchte ich hier die Psychologie mit ihrer Teildisziplin der Entwicklungspsychologie und die Lebenslauf-forschung der Soziologie, die zu Beginn des 20. Jahrhundert mit dem Erforschen von Briefen und persönlichen Aufzeichnungen emigrierter polnischer Bauern ihren Anfang nahm, sowie die Life-Event-Forschung der Medizin, welche die Auswirkungen kritischer Lebensereignisse auf die Gesundheit des Menschen untersucht.

Oben, in diesem Abschnitt stehende Informationen zur Geschichte der Biografiearbeit habe ich aus Latschar/Wiemann, (2008, S. 13-25) entnommen.

Seit 1970 gibt es eine breitgefächerte Auseinandersetzung mit dem Thema der Biografie. Begünstigt wurde dies durch einen weitreichenden Individualisierungsschub in der modernen Gesellschaft, auf dessen Boden das Interesse an der Biografie stark wachsen konnte. Auch auf der Ebene der Wissenschaftstheorie kam es zu einem Wandel: Nach einer Zeit der streng empirischen und wertfreien Forschung, die den deduktiven Weg vom Allgemeinen ins Besondere beschritt und sich auf sachliche und objektive Daten abstützte, kam in den 1980er Jahren die Zeit der „qualitativen Sozialforschung“, die zur Folge hatte, dass in der Erziehungswissenschaft mittels Analyse biografischer Daten Bildungs- und Sozialisationsforschung betrieben wurde. „Wo anders als in Autobiografien, Tagebüchern und Briefen, in lebensgeschichtlichen Erzählungen, Erfahrungsberichten und die eigenen Erfahrungen thematisierenden Gesprächen äussern sich Menschen ausführlicher über ihre persönliche Entwicklung? Wie anders als durch das Studium biografischer Dokumente und Prozesse kann man Auskunft

1450 n. Chr.  
Erfindung der  
Druckerpresse

„Confessiones“ von  
Augustin, 397 n.Chr.  
– die älteste über-  
lieferte Autobi-  
ografie

Entwicklungs-  
psychologie

Lebenslauf-  
forschung

Life-Event-  
Forschung

Wandel auf der  
Ebene der  
Wissenschafts-  
theorie

qualitative  
Sozialforschung

darüber erhalten, was ‚Emanzipation‘, ‚Selbstbestimmung‘ und ‚Selbstverwirklichung‘ tatsächlich für jeden einzelnen Menschen bedeutet?“ (Schulze, 1993b, S. 176). Parallel zur pädagogischen Biografieforschung entwickelte sich die biografisch orientierte Bildungsarbeit. Sie hat sich in den vergangenen Jahren in fast allen Gebieten der Jugend-, Erwachsenen- und Altenbildung etabliert. Ihr geht es um die Selbstthematizierung einzelner Menschen. Sie orientiert sich nicht an Lebensläufen, das heißt an aktenkundigen Erfolgen und Misserfolgen, sondern an Lebensberichten, die auch missglückte Versuche, Demütigungen, Enttäuschungen, Krisen, Zweifel und Verzweiflungen enthält und von Versuchen berichtet, diese dennoch ins Gute zu wenden. Biografien dienen hier als Lerngeschichten. Der Mensch wird nicht mehr als Objekt der Erziehung, sondern als Subjekt des Lernens betrachtet. Diese zwei Anschauungen sind zentrale Grundlagen, auf denen sich die aktuelle Praxis der Biografiearbeit entwickelte.

pädagogische  
Biografieforschung  
  
biografisch  
orientierte  
Bildungsarbeit

Als Grundlage für die Beschreibung der geschichtlichen Entwicklung in diesem Abschnitt diente mir der Artikel von Nadine Baltzer „Erziehungswissenschaftliche Biografieforschung zwischen Subjekt & Gesellschaft“, Darmstädter Studien zur Pädagogik und Bildungstheorie, Band 12, 2007, und das Buch von Christian Lindmeier, „Biografiearbeit mit geistig-behinderten Menschen“, 2004, S. 12-18.

Als Hilfe zum besseren Verständnis der Biografiearbeit fehlt in meiner bisherigen Beschreibung noch ein geschichtlicher Teil, der sich in der Psychologie und Psychotherapie abspielte. Grundlage des folgenden Abschnitt ist der Artikel „Ein neuer Blick auf das eigene Leben“ von Heiko Ernst, der in der Zeitschrift „Psychologie Heute“, Ausgaben 06/2002, erschienen ist. Die noch junge Psychotherapie war bis zu Beginn der 1950er Jahre stark pathologiezentriert, das heißt auf die Krankheit bezogen. Man sprach vom „neurotischen“\* oder vom „narzisstischen“\* Patienten“. Der Fortschritt in dieser Betrachtungsweise lag darin, dass psychische Störungen nicht mehr als moralisches Versagen oder persönliche Schuld, sondern als Krankheit angesehen wurden. Mitte der 50er Jahre wurde die Psychologie und Psychotherapie problemzentriert. Der Klient war nicht mehr krank, sondern er hatte lediglich ein Problem, das mittels kognitiven\* und behavioralen\* Ansätzen erklärt und behandelt wurde. Mitte der 80er Jahre erfolgte ein erneuter Paradigmawechsel\*: die Kompetenzorientierung. Der Fokus liegt hier auf den Ressourcen des Klienten. Was kann der Klient selbst für sich tun? Wo sind seine Stärken und gesunden Anteile, die beim Aufbau von Problemlösefähigkeiten helfen können? Der Therapeut wird zum biografischen Coach. Er hilft ausserdem, mögliche pathogene Einflüsse in den sozialen Mikrosystemen, z.B. Familie und Arbeitsplatz, zu finden. Die Psychologie und Psychotherapie, die sich an den Kompetenzen der Klienten orientiert, arbeitet mit den Konzepten der „Salutogenese“\* und des „Empowerment“\*. Wie bereits beschrieben wuchs in diesem Zeitabschnitt auch das Interesse an Lebensgeschichten einzelner Menschen. Die Strukturen der modernen Gesellschaft wurden fragmentarisch, linear verlaufende Lebensläufe wurden

Entwicklungen in  
der Psychologie  
und Psycho-  
therapie

Kompetenzorien-  
tierung – der  
Therapeut wird  
zum biografischen  
Coach

Salutogenese  
und  
Empowerment

schwieriger, was das Bedürfnis nach Selbstvergewisserung und Sinnfindung hat wachsen lassen. Wer sind wir? Woher kommen wir? Geschichten, Erzählungen, Biografien sind geeignete Mittel, um Antworten auf diese Fragen zu finden. Nicht nur das Lesen oder Zuhören von Lebenserfahrungen anderer Menschen, sondern auch das Erzählen der eigenen Geschichte, ermöglichen zahlreiche Momente der Sinn- und Selbstfindung. Die vielen Talk-Shows am Fernsehen sind ein Zeichen des wieder erstarkten Erzählbedürfnisses. Mit diesem arbeitet auch eine Therapierichtung der heutigen Psychotherapie, die sogenannte „narrative Therapie“\*.

Last but not least ist unter dem Thema der (theorie-)geschichtlichen Einflüsse auch die Systemtheorie und der Konstruktivismus zu erwähnen. Beide sind eine Art Metatheorie\*, die als Basis für viele unterschiedliche wissenschaftliche Disziplinen - im Zusammenhang unseres Themas ist die Soziologie und die Psychologie zu erwähnen - dient. Ich kann die Systemtheorie und den Konstruktivismus hier nur ganz kurz in ihrem wesentlichsten Grundzug beschreiben. Für den interessierten Leser empfehle ich das Buch „Lehrbuch der systemischen Therapie und Beratung“ von Ariste von Schlippe und Jochen Schweitzer, (1998) und das Buch „Die gesellschaftliche Konstruktion von Wirklichkeit“ von Peter Ludwig Berger und Thomas Luckmann (1977). Die Systemtheorie geht davon aus, dass sich die materielle wie auch die soziale Welt in Systeme gliedert, die aufgrund von Strukturen und Funktionen determiniert sind. Ihr Interesse gilt nicht den Einzelphänomenen, sondern deren Struktur und Vernetzung - gemäss der Erkenntnis, dass das Ganze mehr ist als die Summe aller Einzelteile. Der Sozialkonstruktivismus von Berger und Luckmann widmet sich der Frage, wie die soziale Wirklichkeit und einzelne soziale Phänomene konstruiert werden. Er geht von der Annahme aus, dass soziale Wirklichkeit etwas dynamisch Prozesshaftes ist, das ständig durch das Handeln von Menschen und durch deren darauf bezogene Interpretationen und ihr Wissen produziert und reproduziert wird. Weiter unten, in den Abschnitten 1.10.1 und 1.10.2 werden wir feststellen, dass sich die heutige fachliche Diskussion zu den Begriffen „Erinnerung“ und „Biografie“ innerhalb dieses konstruktivistischen Bezugsrahmens abspielt. Der oben dargestellte narrative Ansatz wurde massgeblich von der Systemtheorie und vom Sozialkonstruktivismus beeinflusst, nämlich durch die Sichtweise, dass Sprache und deren Bedeutungsmuster Wirklichkeit in Systemen aufbauen. Diese Perspektive, dass Menschen Wirklichkeit über Sprache, das heisst über Geschichten wahrnehmen und ausdrücken, führt im narrativen Therapieansatz zuzufolgenden interessanten Fragen: Welche Geschichten „regieren“ das Leben eines Menschen oder einer Familie? Von welcher Art sind die Geschichten, die jemand sich und seiner Umgebung über sich selbst erzählt? Auf welche Ereignisse greift er dabei zurück, und auf welche nicht?

*Die Aussagen über den narrativen Ansatz habe ich dem oben empfohlenen Buch von von Schlippe und Schweitzer, 1998, S. 40/41 entnommen.*

### 1.3. Literarische Annäherung an die Biografiearbeit (2)

Dichter und Schriftsteller vermitteln uns in ihrer Fiktion ein Bild der Wirklichkeit, welches in seiner Prägnanz und Stimmigkeit oft kaum zu überbieten ist. Mit der Absicht den Leser - aber auch mich selbst - an das Thema des Inhalts und der Ziele der Biografiearbeit weiter heranzuführen, lasse ich deshalb erneut einen Schriftsteller zu Wort kommen. Diesmal ist es Jürg Schertenleib in seinem Roman „Das Regenorchester“ (2008). Es handelt von einem Schriftsteller aus der Schweiz, der seit zehn Jahren in Irland lebt. Seine Frau, ebenfalls Schweizerin, hat ihn vor kurzem verlassen. Er hatte sich angewöhnt, jeden Tag ein paar Kilometer zu laufen, um wenigstens für eine Weile zu vergessen. Zwei Wochen und vier Tage nach der unfreiwilligen Trennung trifft er beim Laufen eine Irin – eine Frau in den späten Sechzigern, in einem abgeschossenen zitronengelben Kleid, genüsslich eine Zigarette rauchend, mitten auf seinem Weg stehend. Er sieht sich veranlasst, Halt zu machen. „So you’re the Swiss who lost his wife“. Mit diesen Worten kommt eine Beziehung in Gang. Nur wenige Besuche des Schweizer im Haus der Irin vergehen und Niamh – so heisst die irische Frau - beginnt ihm ihr Leben zu erzählen. Sean – so nennt Niamh den Schweizer – geht regelmässig zu ihr. „Auf die Besuche bei Niamh freute ich mich wie auf die Besuche bei einer Lieblingsverwandten, ich konnte sie kaum erwarten. (...) Die Begegnungen mit ihr verliefen immer gleich: Ich klopfte, sie rief mich herein, ‚come on in, Sean‘, und erwartete mich, die Arme vor der Brust verschränkt, unter der Tür zum Wohnzimmer. Ich setzte mich, Niamh verschwand in der Küche und kam kurz darauf mit dem voll beladenen Tablett zurück. (...) Niamh genoss ihren Auftritt, (...) sie setzte sich hin und sah mich erwartungsvoll an, als sei ich der, der etwas zu erzählen wusste. Wir tranken Tee, Niamh rauchte und erzählte, und ich hörte ihr zu. (...) Sie hielt sich an ihre eigene Chronographie, sprang durch die Zeiten, wie es ihr gefiel. Wenn wir uns verabschiedet hatten, eilte ich nach Hause, um gleich aufzuschreiben, woran ich mich erinnerte“ (S.33/34). An einer anderen Stelle beschreibt Schertenleib, wie Sean über Niamh’s Erzählen reflektiert. „Selbstverständlich erzählte Niamh, um sich ihres vergangenen Lebens zu versichern. Heillos ist nicht, wenn man sich der Vergangenheit erinnert, heillos ist nur, wenn man sich nach ihr sehnt. Dann wird die Gegenwart zur Qual, zur Hölle. Niamh erzählte nicht für mich, sie erzählte für sich selbst. Sie führte ein langes, von Pausen unterbrochenes Selbstgespräch, für das sie einen Zeugen brauchte - mich. (...) Niamh erzählte mir ihr Leben, weil wir alle jemanden brauchen, der uns zuhört, denn schließlich wird eine Geschichte nicht lebendig, indem sie erzählt, sondern erst, indem sie gehört wird. Man teilt vor allem das, was man verlieren kann“ (Seite 22/23). Am Ende ihres Erzählens, das sich in Etappen über viele

Der Roman „Das Regenorchester“ von Jürg Schertenleib

„Wir tranken Tee, Niamh rauchte und erzählte, und ich hörte ihr zu.“

Wochen hinzog, zieht Niamh Bilanz: „Ich habe mir nie ein anderes Leben gewünscht oder vorgestellt. Sich ein anderes Leben zu wünschen bedeutet doch, dass man ein anderer Mensch sein möchte. Dass man lieber andere Erfahrungen gemacht hätte. Dass man lieber andere Menschen kennen gelernt hätte. Dass man andere Dinge wissen möchte als die, die man weiss. Und auch, dass man andere Dinge vergessen möchte als die, die man eben nicht vergessen kann. Und das ist doch eine unerträgliche Vorstellung, nicht? Die Frage, was aus mir geworden wäre, wenn ich das Kind behalten hätte (Niamh hat ihr Kind zur Adoption frei gegeben, Anmerk. PF), hat mich darum nie interessiert. Ein anderer Mensch wäre ich geworden, ganz einfach. Mehr gibt es dazu nicht zu sagen. Bin ich zufrieden mit dem Leben, das ich hatte? Ja, das bin ich. Ich will mir das, was ich nicht vergessen kann, noch so lange wie möglich bewahren, immerhin macht es mich aus. Wer sich an nichts erinnert, hat nichts zu verzeihen. Ich will mein Leben kennen, nicht neu erfinden. Darum habe ich es dir erzählt, Sean“ (S. 188). Während der Zeitspanne, in welcher Niamh Sean ihre Lebensgeschichte erzählt, erkrankt Niamh schwer. Eine Krebserkrankung, von welcher sie seit einiger Zeit wusste, aber niemandem davon erzählte, kommt in ihre Endphase. Sean begleitet Niamh sehr fürsorglich durch diese letzten schmerzhaften Wochen ihres Lebens. Er geht verändert aus der Begegnung mit ihr hervor. In der Teilnahme an ihrem Erzählen und an ihrem Leben geschah bei ihm Trauerarbeit über den schmerzvollen Abschied von seiner Frau. Am Ende erlebt er sich gestärkt und geläutert. Seine Bilanz lautet: „Ich bin gerne mit mir zusammen.“ Die Tür ist offen, um sich auf eine neue Beziehung einzulassen.

„Ja, das bin ich. Ich will mir das, was ich nicht vergessen kann, noch so lange wie möglich bewahren, immerhin macht es mich aus.“

„Ich bin gerne mit mir zusammen.“

Die Erinnerungs- und Biografiearbeit, in der spontanen Art wie sie Niamh geleistet und an Sean weitergegeben hat, entspricht gemäss Hans Georg Ruhe einem Grundbedürfnis des Menschen. Ruhe schreibt in seinem 1998 in erster Auflage erschienenen Buch „Methoden der Biografiearbeit“: „Biografisches Arbeiten, insbesondere das ‚Biografische Erzählen‘, ist keine eigene Disziplin von Bildungsarbeit, Therapie oder Pflege. Sprechen über das eigene Leben gehört zu den Grundbedürfnissen von Menschen. Es ist Selbstverwirklichung und Selbstwahrnehmung, Annahme und Integration des Individuums in sein Umfeld“ (Ruhe, 1998, S. 10). Leider finden sich in der heutigen Zeit, immer wie weniger geeignete soziale Räume, die das Erinnern - und noch vielmehr das Erzählen und Mitteilen - ermöglichen und fördern. In den letzten zehn Jahren entstand vor allem in Deutschland eine Art Bewegung, die unter dem Titel „Biografiearbeit“<sup>1</sup> an verschiedenen Orten und in verschiedenen Institutionen Räume schufen, in denen Menschen strukturiert und angeleitet Erinnerungs- und Biografiearbeit leben und

Erinnerungs- und Biografiearbeit entspricht einem Grundbedürfnis des Menschen

<sup>1</sup> Der Begriff „Biografiearbeit“ setzte sich mit der Zeit durch. Es wurden auch – oder werden immer noch - andere Begriffe wie „biografische Selbstreflexion“, „biografisches Lernen“, „biografisches Arbeiten“, „Erinnerungsarbeit“ verwendet. Ich werde diese Begriffe ebenfalls synonym zum Begriff „Biografiearbeit“ einsetzen.

erleben können. Wenn ich in der Folge den Begriff „Biografiearbeit“ verwende, so meine ich damit das gezielte, methodisch und didaktisch strukturierte und professionell angeleitete Vorgehen. Nun ist an der Zeit von einer Expertin den Begriff der Biografiearbeit definieren zu lassen. Es handelt sich um Birgit Lattschar, welche sich in Deutschland vor allem für die Praxis und Theorie der Biografiearbeit mit Kindern und Jugendlichen verdient gemacht hat. „Biografiearbeit ist eine strukturierte Methode in der pädagogischen und psychosozialen Arbeit, die Kindern, Jugendlichen, Erwachsenen und alten Menschen ermöglicht, frühere Erfahrungen, Fakten, Ereignisse des Lebens zusammen mit einer Person ihres Vertrauens, zu erinnern, zu dokumentieren, zu bewältigen und zu bewahren. Dieser Prozess ermöglicht Menschen, ihre Geschichte zu verstehen, ihre Gegenwart bewusster zu erleben und ihre Zukunft zielsicherer zu planen. Besonders kommt Biografiearbeit dort zum Tragen, wo Krisen oder Wendepunkte in der Lebensgeschichte eine Rückschau erfordern oder wo unbekannte oder unverstandene Teile der Biografie der Erklärung und Verarbeitung bedürfen“ (Lattschar / Wiemann, 2008, S. 13).

Definition der Biografiearbeit

Biografiearbeit berührt Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft

Ich habe eine Vielzahl von Literatur zum Thema Biografiearbeit gefunden. Im Rahmen des fachlich-theoretischen Teils dieser Arbeit gäbe es darüber viel zu diskutieren und zu schreiben. Da mein Interesse an der Biografiearbeit im Rahmen dieser Facharbeit ein konkret-praktisches ist, wähle ich aus dieser Vielzahl von Informationen jene Aspekte aus, die meiner Meinung nach für die Praxis von Bedeutung sind.

#### 1.4. Ziele der Biografiearbeit

Die bewusste und methodisch angeleitete Auseinandersetzung mit der eigenen Lebensgeschichte löst verschiedene kognitive\* und emotionale Prozesse aus. Verschiedene Ziele werden dabei angestrebt:

- Durch die Beantwortung der Fragen „Wer bin ich?“, „Wo komme ich her?“, „Was kann ich?“ und „Wie werde ich sein?“ bekommt das Ich des Menschen deutlichere Konturen, die Identität wird gefestigt (Lattschar, Wiemann, 2008, S. 27) dies ganz besonders bei jungen Menschen. Ein „roter Faden“ kann gefunden werden, etwas, das in allen Phasen meines Lebens unverwechselbar zu mir gehört. Werden einzelne Geschichten des Lebens verknüpft und ineinander verwebt, entsteht etwas unverwechselbar Eigenes. Das Gefüge „Biografie“ wird zum identitätsstiftenden Bestandteil des Menschen (Claus, 2005, S. 15).
- Biografiearbeit führt zu einem Hinterfragen des Selbstverständlichen und des vermeintlich Alltäglichen. Sie bietet Gelegenheit, alte Erfahrungen neu zu interpretieren und zu bewerten und damit neue, veränderte Sichtweisen zu

Identität wird gebildet und gefestigt

Sinngebung  
Sinnklärung  
Sinnuche

gewinnen (Lattschar, Wiemann, 2008, S. 22). „Das Thema Biografischen Arbeitens ist fast immer Sinnggebung, Sinnklärung, Sinnsuche“ (Ruhe, 1998, S.10).

- Biografisches Arbeiten beleuchtet Vergangenes, Erlebtes, gute und schmerzliche Wendungen des eigenen Lebensweges. Biografiearbeit kann schwierige Lebensereignisse nicht mildern. Sie kann aber das Gespräch darüber erleichtern und die Bewältigung unterstützen. Sie kann manches innere, auch emotionale Chaos ordnen (Lattschar / Wiemann, 2008, S. 27). Dabei geht es um das Annehmen und Akzeptieren der eigenen Lebensgeschichte. Aussöhnung mit Elend, Ungerechtigkeit und Vernachlässigung kann geschehen (Gudjons / Wagener-Gudjons/ Pieper, 2008, S. 19).

Annehmen und Akzeptieren der eigenen Lebensgeschichte
- Erinnerungsarbeit hat auch mit dem Vergessenen zu tun, mit Erlebnissen, die ausgeblendet und verdrängt wurden. „Erinnerungsarbeit bedeutet dann, auch diesen unerzählten Geschichten einen Raum zu geben und eine Form zu finden, wie die Erfahrung eines Ereignisses in eine stimmige Erzählung überführt werden kann. Denn auch nicht erzählte Geschichten haben ihre Wirkung im System“ (von Schlippe A. im Vorwort des Buches von Gurrulat et al., 2007, S. 11).

unerzählten Geschichten Raum geben
- „Es zeigt sich, dass ein Rückblick immer auch für die Zukunft stark macht“ (Gudjons / Wagener-Gudjons / Pieper, 2008, S. 24). „Erinnerungsarbeit (...) zielt auf die Eröffnung von Zukunftsräumen und die Erweiterung von Lebensmöglichkeiten“ (Schollas, 2007, S. 78). Biografiearbeit ist „entwerfendes Verstehen“. Es macht Mut zu neuen Lebensentwürfen und legt Potenzial zum persönlichen Wachstum frei (Gudjons / Wagener-Gudjons / Pieper, 2008, S. 19).

Eröffnung von Zukunftsräumen  
Erweiterung von Lebensmöglichkeiten  
Potential zum persönlichen Wachstum
- Wenn die Einsicht wächst, dass ich in meiner Lebensgeschichte immer auch Täter, nie allein Opfer bin, liegt darin die Chance zu vermehrter Selbstbestimmung; es hilft, mit der Ambivalenz von Ohnmacht und Freiheit besser umzugehen (Gudjons / Wagener-Gudjons / Pieper, 2008, S. 20). Die Eigenverantwortung für den persönlichen Lebensweg wird gestärkt (Lindmeier, 2004, S. 25).

Selbstbestimmung  
Eigenverantwortung
- Individuelle Geschichten sind eingebettet in ein soziales, kulturelles und politisches Umfeld. Sich mit ihnen auseinander zu setzen, ist nicht einfach nur eine „Nabelschau“, sondern schafft Bewusstsein für deren soziale, kulturelle und politische Bedingtheit. In dem Sinne kann Biografiearbeit auch als politische und kulturelle Bildung verstanden werden (Heiko, in: Psychologie Heute, Ausgabe 06/2002).

politische und kulturelle Bildung
- Die Beschäftigung mit der eigenen Geschichte macht es möglich, mit Menschen aus der eigenen Familie, auch wenn sie längst verstorben sind, innerlich Kontakt aufzunehmen (Markert, 2007, S. 124).

mit Menschen aus der eigenen Familie Kontakt aufnehmen

- Biografiearbeit im Sinne von Preisgabe und Erzählen von persönlichen Erlebnissen und Geschichten schafft Beziehung zu den Zuhörenden. Sie öffnet einen Raum der Nähe, Vertrautheit und Intimität (Heiko, in: Psychologie Heute, Ausgabe 06/2002). Biografiearbeit schafft Beziehung

### 1.5. Grundsätze, Haltungen und Einstellungen der Praktiker der Biografiearbeit

Mit dem Begriff „Praktiker der Biografiearbeit“ meine ich jene Personen, welche gezielt soziale Räume schaffen, wo sie Menschen professionell anleiten, sich mit ihrer Biografie auseinander zu setzen. Die Personen, die sie anleiten, nenne ich „Klienten“.

- Für den Praktiker der Biografiearbeit ist der Klient der Experte seiner Geschichte. Er hört mit grosser Neugier zu, um aus einer Position des „Nicht-Wissens“ aus den Geschichten des Klienten etwas über dessen Wirklichkeit und deren Bedeutungsinhalte zu verstehen (Lindmeier, 2004. S. 36/37, von Schlippe A. und Schweitzer J., 1998, S. 41 und Gudjons H. / Wagener-Gudjons B. / Pieper M., 2008, S. 19). Ein gutes Buch, welches eine Begleitung mit der Position des „Nicht-Wissens“ erklärt und anleitet: „Lösungen (er-)finden. Das Werksattbuch der lösungsorientierten Kurztherapie“ von Peter De Jong und Insoo Kim Berg, 2008, 6. verbesserte und erweiterte Auflage. Position des Nicht-Wissens
- Aufmerksames Zuhören ist die unabdingbare Grundlage, auf welcher Erzähltes für den Zuhörer wie auch für den Erzähler selbst fruchtbar wird. Es provoziert den Wunsch und die Fähigkeit des Erzählens (Ruhe H.G., 1998, S. 7). Ruhe plädiert für eine innere Haltung der Achtsamkeit und meint damit, „bewusst wahrnehmen mit Augen Ohren, all anderen Sinnen und versuchen das Gehörte zu ‚schmecken‘, zu ‚riechen““ (Ruhe H.G., 1998, S. 18). Eine hohe Qualität des Zuhörens kann ein Gegenpol zu dem sich Öffnen, sich Preisgeben des Erzählers schaffen und eine symmetrische anstelle einer asymmetrischen Beziehungsgestaltung herstellen. Aufmerksames Zuhören  
Haltung der Achtsamkeit
- Zur Qualität des Zuhörens gehört auch ein vorsichtiges Annähern an die Person und die Geschichte des Erzählers, eine Haltung des Respekts, welche das Erzählte – aber auch das Nicht-Erzählte, das Weggelassene, das im innersten Private – würdigt und Wert schätzt (Nischak A., 2007, S. 52 ). Respekt und Wertschätzung
- Vor allem Praktiker und Praktikerinnen, die systemisch arbeiten, erachten es für ein erfolgreiches Anleiten der Biografiearbeit als unabdingbar, dass sie sich selber mit ihrer eigenen Biografie auseinander setzen (so Markert E.C., 2007, S. 124). Ebenfalls einen zentralen Stellenwert geben sie der Auffassung, dass Biografiearbeit thematisch nicht erst mit der Geburt des Klienten beginnt, sondern bereits mit früheren Generationen (Schollas Th., 2007, S. 61). Sie arbeiten mit dem Mehrgenerationenkonzept von Borzormenyi-Nagy und Spark Eigenprozess  
Mehrgenerationenkonzept

(1981), welches davon ausgeht, dass es in Familiensystemen Bindungen, Muster und Regeln gibt, die sich über Generationen auswirken. Sie arbeiten deshalb häufig mit dem Genogramm\*. (Ein wertvolles Buch zur Arbeit mit dem Genogramm: McGoldrick M./ Gerson R.. Genogramme in der Familienberatung, 1990.)

### 1.6. Themen, Formen und Methoden der Biografiearbeit

Zum professionellen Anleiten gehört auch die Fertigkeit, Türen zu öffnen oder Brücken zu bilden, die in die Vergangenheit führen und eine konstruktive Arbeit mit ihr in Gang bringen. Fragestellungen aus folgenden Lebensthemen eignen sich hierfür besonders: Vorfahren, Ursprungsfamilie, Partnerschaft, eigene Familie, Wohnen, Arbeit, Gesellschaft, Materielle Sicherheit, Sinn. Diese Themen stammen von H. G. Ruhe (1998, S. 16/17).

Brücken bauen, die in die Vergangenheit führen

Je nach Thema eignet sich mehr eine gesprächsorientierte oder eher eine aktivitätsorientierte Form der Themengestaltung. Bei der gesprächsorientierten Form ist das dominante Medium die Sprache und das Erzählen. Das Gespräch, resp. die Erinnerung kann angeregt werden durch Fotografien, Briefe, Bücher, persönliche Gegenstände aus der Vergangenheit, zeithistorische Dokumente, Musikstücke auf Schallplatten, etc.. Als aktivitätsorientierte Formen bieten sich vor allem die szenische Darstellung (z. B. Rollenspiel, Aufstellungsarbeit, Körperarbeit, Rituale erleben lassen) und die kreative Gestaltung an (beim Letzteren sind Materialien wichtig: Farben und Papier, Collagen, Gestaltung mit Gegenständen oder Materialien aus der Natur, z.B. Steine, Gebrauchsgegenstände aus dem Haushalt, Muscheln, Kissen etc). Wer sich für die genaue Beschreibung der Methoden und Übungen der Biografiearbeit interessiert, empfehle ich die Bücher von H.G. Ruhe „Methoden der Biografiearbeit“ (1998) und von H. Gudjons / B. Wagener-Gudjons / M. Pieper, „Auf meinen Spuren. Übungen der Biografiearbeit“ (2008).

gesprächsorientierte Formen

aktivitätsorientierte Formen

### 1.7. Anwendungsbereiche

Biografiearbeit wird vielseitig eingesetzt. In der Erwachsenenbildung wird häufig in Gruppen mit oben erwähnten Themen und Methoden biografisch gearbeitet. Es gibt auch sogenannte Erzählcafés, wo Menschen unter der Leitung eines Moderators aus ihrem Leben erzählen. Die Zuhörer nehmen mittels Fragen und Hinweisen aktiv am Prozess des Erzählens teil. Anwendung findet die Biografiearbeit auch in der Altenhilfe und -pflege. In der gesprächsorientierten Form erfahren die Pflegenden Einblick in das Leben der alten Menschen und können daraus hilfreiche Rückschlüsse für deren Pflege ziehen. Biografiearbeit ist hier auch eine Gegenbewegung zur schleichenden Kraft des Vergessens im Geist alter Menschen. Die aktivitätsorientierte Form fördert und erhält Kompetenzen im

Erwachsenenbildung

Erzählcafés

Altenhilfe und Altenpflege

Alter. In der Arbeit mit geistig behinderten Menschen, die stark gegenwartsbezogen und beinahe „geschichtslos“ leben, hilft die Biografiearbeit, eine Lebensgeschichte aufzubauen und darin eine Selbstvergewisserung und Selbstbestätigung zu finden. Sehr positive Resultate erzielt das biografische Arbeiten bei Kindern und Jugendlichen, die in Adoptions- und Pflegefamilien leben. Sie baut eine Brücke von einem Lebensraum in einen anderen. Auch im Internet finden sich zahlreiche Angebote der Biografiearbeit, die sich an Einzelpersonen richten. Beispielhafte Stichwörter sind: a) „Beruf, Berufung, Biografie – den roten Faden finden“ (<http://www.roter-faden-finden.ch/ruthbigler/index.html>). b) „Wendepunkte, Übergänge, Neuorientierungen, Stagnationen, Krisen, Krankheitschicksale sind Phasen im Leben, in denen wir mehr über uns erfahren möchten und uns auf Sinnsuche begeben“ ([www.ieba.ch](http://www.ieba.ch)). c) „Biografiearbeit - im eigenen Lebensweg Spuren erkennen“ (<http://www.kinesiologie-aebi.ch/biografiearbeit.html>). d) „Grenzen und Neuwerden im Altern. Mich neu vergewissern“ ([www.spirituelle-begleitung.ch/biografiearbeit-mai09.htm](http://www.spirituelle-begleitung.ch/biografiearbeit-mai09.htm)). e) „Das Leben in die Hand nehmen. Kurs zum Verstehen der eigenen Biografie“ ([www.therapeutikum-bern.ch/Dateien/Biografie\\_kurs.pdf](http://www.therapeutikum-bern.ch/Dateien/Biografie_kurs.pdf)). Der Ausbildungshintergrund dieser Praktiker ist sehr unterschiedlich. Er geht vom Studium der Medizin, über Ausbildung in integrativer Körperarbeit oder Kinesiologie bis zum Theologiestudium.

geistig behinderte Menschen

Kinder und Jugendliche

Angebote für Einzelpersonen im Internet

### 1.8. Abgrenzung von Biografiearbeit und Therapie

Zu diesem Thema zitiere ich H. Gudjons / B. Wagener-Gudjons / M. Pieper ( 2008, S. 21), die aus meiner Sicht diese Abgrenzung verständlich und hilfreich formulieren: „Für Therapie ist unbedingt eine qualifizierte Fachausbildung nötig, Biografiearbeit kann - unter Beachtung einiger Grundregeln - auch von nicht-therapeutisch, sondern pädagogisch, soziologisch, psychologisch, theologisch u.a.m. qualifizierten Menschen angeleitet werden. Wichtig ist allerdings, dass ein Gruppenleiter (oder ein Praktiker, der mit Einzelpersonen arbeitet / Anmerkung PF) in der Biografiearbeit klare Grenzen einhält, keine Laientherapie veranstaltet, sondern Menschen mit Therapiebedarf an Therapeuten weiter verweist. Andernfalls besteht die Gefahr von Re-Traumatisierung, Re-Wounding\* mit völliger Überforderung des Betroffenen, der Gruppe und des Gruppenleiters. Es ist darum von der Zielsetzung her unbedingt nötig, im vortherapeutischen Bereich zu bleiben, auch wenn sich eine Nähe zu therapeutischen Prozessen ergeben kann (z.B. im Erkennen und Kippen von Glaubenssätzen). In der Biografiearbeit *können* therapeutische Prozesse geschehen, in der Therapie werden sie bewusst angestrebt.“

Menschen mit Therapiebedarf sind an Therapeuten weiter zu weisen

in der Biografiearbeit können therapeutische Prozesse geschehen, in der Therapie werden sie bewusst

**1.9. Biografiearbeit mit Hilfe von Kreativitätstechniken** (Methode und Modell von Astrid Habiba Kreszmeier und Hans-Peter Hufenus, dargestellt in ihrem Buch „Wagnisse des Lernens“, 2000)

Kreszmeier und Hufenus integrieren das Element des Gestaltens in Form von Landart\* in die erlebnispädagogische Arbeit. Sie entwickelten nach und nach Kreativitätstechniken als eigene methodische Mittel. Eine von ihnen ist die Biografiearbeit. In der Regel wird sie in der Natur ausgeführt. Dort befindet sich ein grosser Schatz an vielfältigem Material. Naturlandschaften wie Sandbänke, Bachufer, Kiesplätze, Waldstücke bieten der Fantasie des Klienten viele biografische Identifikationsmöglichkeiten. Sie enthalten auch verschiedene Materialqualitäten wie Steine, Sand, Pflanzen, Holzstücke etc.. Aus kleinen Landschaftsausschnitten schafft der Klient schon mit geringen gestalterischem Aufwand Mikrokosmen, die einen Abschnitt oder einen wichtigen Moment in seinem oder ihrem Leben verkörpern oder symbolisieren. Die Natur bietet zahlreiche Metaphern. Kreszmeier und Hufenus machten die Erfahrung, dass die Mittel, welche die Natur bietet, helfen, die persönlichen Ausdrucksmöglichkeiten zu stärken und zu erweitern (Kreszmeier / Hufenus, 2000, S. 80/81).

Die Natur bietet der Fantasie viele biografische Identifikationsmöglichkeiten

Kreszmeier und Hufenus geht es in ihrer Methode darum, dass der Klient seinen Lebensweg gestalterisch darstellt. Sie geben keine fixfertige Anleitung für das Vorgehen, sondern appellieren an die Erfahrung und das Einfühlungsvermögen des Praktikers, um möglichst gut auf die Gruppe oder die Einzelperson eingehen zu können. Sie geben lediglich den Hinweis, mit der Geburt zu beginnen – auch wenn die Biografiearbeit über das eigene Leben hinausgeht und Ahnenlinien miteinbezieht. Sie raten auch, genügend Zeit zur Verfügung zu stellen. Mit Personen, die sich ganz und gar nicht gewohnt sind, kreativ zu arbeiten, ist es sinnvoll, Vorübungen zu machen. Dies können Wahrnehmungsübungen sein: Feststellen, dass die Steine verschiedene Grössen, Formen und Farben haben; darüber staunen, dass Holzstücke über fantastische Strukturen verfügen; erkunden, dass der Boden selbst eine sehr vielfältige Welt darstellt. Die Klienten arbeiten alleine an den Objekten, in welchen sie Lebensausschnitte gestalten. Von der Leitung benötigen sie nur Unterstützung bei längeren Blockaden in Form von Anregungen. Am Schluss der Arbeit erklärt der Klient die Biografiearbeit. Die Leitung hält sich mit Interpretationen zurück und stellt eher einfache Fragen, um die Selbstreflexion des Klienten anzuregen oder zu vertiefen (Beispiele: „Was bedeutet dieser Stein?“, „Weshalb gibt es hier diesen Graben?“). Wichtig ist nicht nur die Endgestaltung und deren Präsentation am Schluss, sondern auch der Prozess dorthin. (Kreszmeier / Hufenus, 2000, S. 88/89)

mit Personen, die sich ganz und gar nicht gewohnt sind, kreativ zu arbeiten, ist es sinnvoll, Vorübungen zu machen

wichtig ist nicht nur die Endgestaltung und deren Präsentation, sondern auch der Prozess dorthin

Ich werde dieses Modell von Astrid Habiba Kreszmeier und Hans-Peter Hufenus später in dieser Facharbeit wieder aufnehmen. Es dient mir als Prototyp, den ich mit Elementen aus der Kinesiologie weiterentwickeln werde.

## 1.10. Biografiearbeit mit Kreativitätstechniken. Hilfreiche Informationen und Hinweise zu dessen Begleitung.

Unter diesem Titel geht es mir darum, mir Hinweise zu geben, wie ich den gestalterischen Prozess der Biografiearbeit wirkungsvoll begleiten und unterstützen kann. Folgende Themen erscheinen mir in diesem Zusammenhang bedeutungsvoll:

- der Prozess des Erinnerns,
- der Prozess des Erzählens,
- Erzählen und kreatives Gestalten mit Naturmaterialien als ästhetische Produktionsformen,
- Arbeitsprinzipien kreativer Prozessgestaltung.

### 1.10.1. Der Prozess des Erinnerns

Als Erstes geht es mir um den Prozess der Erinnerns. Diese Tätigkeit des Klienten ist ein zentrales Element der Biografiearbeit. Gezielte Informationen darüber sind mir als Praktiker willkommen. Das Meiste der folgenden Informationen habe ich dem Buch von John Kotre (1995) „Weisse Handschuhe. Wie das Gedächtnis Lebensgeschichten schreibt“ entnommen.

- Das Gedächtnis ist keine Maschine, wie eine Filmkamera oder ein Photoapparat, die Momente des Erlebten exakt abbildet. Die Erinnerungen, die sich im autobiografischen Gedächtnis\* gebildet haben, sind subjektive, das heißt selektive, Wahrnehmungen – Teile der objektiven Realität werden ausgelassen, andere werden akzentuiert oder gar verzerrt wahrgenommen. In dem Sinn sind Erinnerungen eine „Näherung an die historische Wirklichkeit“ (Ruhe, 1998, S. 134). das Gedächtnis ist keine Maschine, wie eine Filmkamera
- Ereignisse, die als Erinnerungen gespeichert wurden, sind nicht isolierte Fragmente in unserem Gehirn, sondern sind vielfältig verknüpft. Zwei wichtige Verknüpfungen sind die Gefühlsqualität und die Bedeutungs- oder Sinnqualität. Diese sind oft Interpretationen der Ereignisse. Beispiel: Ein erwachsener Mann erzählt: „An meinem 6. Geburtstag nahm mir meine kleine Schwester mein neues Spielzeug weg. Ich habe sie daraufhin geschlagen und das Spielzeug wieder an mich genommen. Da kam mein Vater und sperrte mich in den Keller (Ereignis). Ich fühlte mich verletzt und war wütend. Die Erinnerung daran ist für mich sehr schmerzhaft. Mein Vater war ungerecht und er zeigte mir, dass er meine Schwester mehr liebt als mich (Gefühls- und Bedeutungsqualität)“. Erinnerungen sind vielfältig verknüpft
- Erinnerungen sind nicht starr und unveränderlich, sondern können sich im Laufe des Lebens verändern. Stärker als die Erinnerung an des eigentliche Ereignis sind die mit dem Ereignis verknüpften Gefühle und Interpretationen der Veränderung ausgesetzt. John Kotre vergleicht das autobiografische Gedächtnis mit einem fließenden Strom (S. 78-107). Das Gedächtnis kann Erinnerungen können sich im Laufe des Lebens verändern

Inhalte umformen und revidieren. Eine Revision steht vor allem dann an, wenn eine sinnvolle Verknüpfung von Gegenwart, Vergangenheit und Zukunft nicht mehr gelingt. Eine Revision in positiver Richtung ist möglich. Die Interpretation und Selbsteinschätzung „Ich habe eigentlich immer versagt, ich werde es nie schaffen!“ kann durch bisher übersehene, im Erinnerungsprozess aber bewusst gemachte Erfolge widerlegt werden (Heiko, der in der Zeitschrift „Psychologie Heute“, Ausgaben 06/2002).

- Die Inhalte des Erinnerungsstroms organisieren sich selbst und bilden eine Art von hierarchischem System (Kotre, 1995, S. 108-151). An dessen Spitze steht ein Selbst – ein Bild oder ein gedankliches Konstrukt der eigenen Person. Das Selbst ist einerseits Produkt dieser Hierarchie, andererseits ist es der Schöpfer der Sinn- und Bedeutungsqualitäten, die es einzelnen Elementen innerhalb dieser Struktur gibt. Auf der untersten Ebene der Hierarchie finden sich tatsächliche Geschehnisse, Einzelereignisse, die wir noch immer als solche erinnern. Es sind nicht viele, weil das Meiste dessen, an was wir uns erinnern, weiter oben in der Hierarchie absorbiert wird. Wir wissen, dass wir als Kinder „in der Regel“ mit Nachbars Kinder Verstecken oder Räuber und Gendarm gespielt haben. Die Formulierung „in der Regel“ weist auf eine allgemeine Erinnerung hin. Wenn die allgemeinen Erinnerungen thematischer werden, so deutet dies darauf hin, dass man in der Gedächtnishierarchie weiter nach oben kommt. Es wird mehr interpretiert und das Selbst-Bild zeigt Konturen. Jetzt heisst es nicht mehr „In der Regel haben wir Verstecken gespielt“, sondern „Ich wurde immer als letzter gefunden“. Ebenfalls oben in der Hierarchie sind Erinnerungen anzusiedeln, die Erlebtes beinhalten, das bild- oder symbolhaft wichtige Elemente des Selbst widerspiegeln und repräsentieren. Dies sind selbstdefinierende Erinnerungen und „Kernepisoden“ in der Biografie (Kotre, 1995, S. 131).

das Gedächtnis ist hierarchisch strukturiert
- Das Selbst als oberste Instanz ist wählerisch in dem, was es in die Erinnerungsbibliothek aufnimmt. Es bevorzugt Informationen oder Ereignisse, die seinem Selbstbild entsprechen, nach dem Motto „Das habe ich ja schon immer gewusst!“. Abweichendes oder das Selbst In-Frage-Stellendes werden als unangenehm empfunden und sind rasch Opfer des Vergessens (Kotre, S. 139-151). Gemäss Kotre frönt das Selbst einer heimlichen Leidenschaft. Es möchte eine Geschichte über sich selbst schaffen – einen Mythos kreieren, nämlich in seinem Leben eine Wahrheit herausfinden, die dem Selbst Überzeugungskraft verleiht, die der Person versichert, wer sie ist. Das Schaffen von positiven Mythen ist für motivierte, bestens funktionierende Menschen charakteristisch, während sich andere, besonders jene, die unter Depressionen leiden, darin schwer tun. (Kotre, 1995, S. 146/147)

Ereignisse, die das Selbstbild und den eigenen Mythos bestätigen, werden bevorzugt
- In der Dialektik von Erinnern und Vergessen im Dienste des psychischen Gleichgewichts hat Sigmund Freud die sogenannten „Deckerinnerungen“

Deckerinnerungen

aufgespürt (Freud 1904/1954). Damit sind Erinnerungen – vor allem kindliche – gemeint, die sich sowohl durch besondere Deutlichkeit, aber auch durch scheinbare Bedeutungslosigkeit ihres Inhalts auszeichnen. Die Deckerinnerung als bewusst Erinnertes ist nur eine Fassade, ein für das psychische Gleichgewicht notwendiger Schutz, um das Unbewusste, welches das eigentlich Entscheidende und Handlungswirksame ist, zu verdecken. Nicht alles biografisch Erinnerte ist gleichermassen bedeutsam – Erinnertes kann seine Bedeutung erst vom Verschwiegenen her erhalten.

### 1.10.2. Der Prozess des Erzählens

Auch die Arbeit mit Kreativitätstechniken kommt nicht ohne das sprachliche Element aus. In der Biografiearbeit mit Kreativitätstechniken ist es vor allem der Klient, der sich der Sprache bedient, um seine gestalteten Objekte zu erklären, um Verknüpfungen zu Erlebnissen aus seiner Biografie herzustellen und von ihnen so viel er mag zu erzählen. In diesem sprachlichen Prozess spielen neben der Tätigkeit des Erinnerns auch die des Erzählens und des Zuhörens eine tragende Rolle. Der Praktiker ist gefordert, das Erzählte zu verstehen, zu würdigen und mit hilfreichen Fragen und Hinweisen zu unterstützen.

Wenn ein Mensch sich erinnert, kleidet er die Erinnerungen meist in Sprache. Er erzählt. Dazu benutzt er das narrative Denken, das Gedächtnisinhalte erzählend zu einem sinnvollen Ganzen verknüpft (Heiko, der in der Zeitschrift „Psychologie Heute“, Ausgaben 06/2002). Heiko beschreibt das Erzählen der eigenen Biografie als Prozess, der in drei sich überlagernden und sich ergänzenden Teilen abläuft:

das Erzählen geschieht in einem dreiteiligen Prozess

1) Autobiografisches Material wird unbewusst, quasi automatisch produziert. Dies geschieht meist in Form von Selbstgesprächen. Oft erscheinen diese Äusserungen als unscheinbar und banal: „Ich trinke auch am liebsten trockenem Weisswein“; „Ich kann an keinem Kiosk vorbeigehen ohne die Schlagzeilen zu lesen“. Dieser Prozess wird als Textproduktion bezeichnet. Diese Selbsttexte kommentieren die eigenen Gedanken und Handlungen und helfen, sie besser zu verstehen und uns im Umgang mit anderen zu definieren. Allmählich werden aus diesen Minitexten grössere Texte, die in die Gesamterzählung einfließen.

1) Textproduktion

2) Durch das Erzählen und kritische innere Mitverfolgen des Erzählten erschaffen wir möglicherweise einen neuen Sinn, einen anderen als den, welchen wir ursprünglich dem Text gegeben haben. Dieser Prozess gibt uns die Gelegenheit, eigene Erzählungen zu dekonstruieren, zu kritisieren, zu hinterfragen und nach der grossen Linie in der Geschichte zu suchen: Welchen Sinn macht das Erzählte? Welche Auswahl wurde getroffen? Welches sind die Lieblingsepisoden? Welches sind die Schlüsselmomente? Wer und was hat mich geprägt? Wie sehr ist mein Text vom Kontext beeinflusst ?

2) Sinnkonstruktion

3) Sind Antworten auf solche Fragen gefunden, geht es an die Revision des Textes, an das Neuerzählen des Textes. Selbsttextrevisionen sind meist anstrengend. Die Umformung des Selbstbildes hat – will sie nachhaltig sein – verschiedene Konsequenzen. Es braucht ein neues Vokabular für meine Geschichte und für die Schilderung meiner Person. Es braucht vielleicht einen neuen Kontext, eine Veränderung oder einen Wechsel der Umgebung. Stereotypisierungen durch andere, die mich im alten Text gefangen nehmen, müssen zurückgewiesen und alten Autoritäten muss widerstanden werden.

3) Textrevision

### 1.10.3. Erzählen und kreatives Gestalten mit Naturmaterialien als ästhetische Produktions- und Erfahrungsformen

Begriffliches: „Ästhetik ist die Theorie und Praxis der Beziehung des wahrnehmenden Menschen zur gegenständlichen Welt. Ihr Thema ist die Wirkung von Objekten und Ereignissen auf die menschlichen Sinne einschliesslich der daraus resultierenden Empfindungen, Deutungen und Urteile.“ (...) „Während mit Ästhetik die sinnliche Wahrnehmung und die damit einhergehende Urteilsbildung angesprochen ist, thematisiert Kreativität die schöpferische Seite der menschlichen Tätigkeit (lat. creare: etwas erschaffen) und lässt sich als allgemeine Bezeichnung für das Auffinden neuer und origineller Problemlösungen bzw. Mittel des künstlerischen Ausdrucks durch eine Synthese von Erfahrung und Phantasie definieren.“ (Jäger/ Kuckhermann, 2004, S. 14 und S. 34).

Erläuterung der Begriffe „Ästhetik“ und „Kreativität“

Beim Lesen des oben dargestellten dreiteiligen Erzähl-Prozesses erkennt man deutlich, dass es sich auch beim Erzählen um eine sehr gestaltende Tätigkeit handelt. Biografieelemente werden zusammengefügt, oder auch verworfen, es wird umgeformt und es wird versucht der Geschichte eine prägende Gestalt, sprich Sinn zu geben. „Gestaltung hat mit Erkennen zu tun. Was ich gestalte, erfahre ich auf einer tieferen Ebene als auf der flüchtigen äusseren Form, ich erfasse es in einer tieferen Gesetzmässigkeit als der der äusseren Erscheinung“ (Schottenloher, 1989, S.10). Das Gestalten mit Naturmaterialien und das Gestalten mit Sprache wird zur ästhetischen Erfahrung. Sie schafft eine vertiefte Beziehung zwischen der gestaltenden Person (Subjekt) und dem Thema, resp. Objekt. Sie spielt sich sowohl auf der emotionalen Ebene wie auch auf der Ebene des bewussten Empfindens und des Erkennens ab (Jäger/ Kuckhermann, 2004, S. 13). Was hier sehr theoretisch als Begriffsbestimmung beschrieben wird, entspricht einer ganzheitlichen Erfahrung eines Menschen, welche sich auf verschiedenen Ebenen abspielt, sei es auf der Körperebene - z.B. eine Empfindung von Wärme im Bauch - oder auf der Gefühlsebene - z.B. eine leise freudige Erregung - oder auf der mentalen Ebene - z.B. das Entdecken eines neuen Bedeutungsinhaltes. Dieser Aspekt, dass die ästhetische Produktion und Erfahrung - konkret das Gestalten

Erzählen als gestaltende Tätigkeit

Gestalten als ästhetische ...

... und ganzheitliche Erfahrung

und das Betrachten eines Objektes mit Naturmaterialien als Repräsentant eines Lebensereignisses - ein ganzheitliches Erlebnis vermitteln, gefällt mir ausserordentlich und erscheint mir sehr wichtig. Es kommt also nicht von ungefähr, dass Gertraud Schottenacker schreibt, dass der Akt des Gestaltens, der das Innere in die äussere Welt bringt, den Menschen von Spannungen und energetischen Staus reinigt und die Selbstheilungskräfte stärkt (Schottenloher, 1989, S. 11). Dieser Satz könnte genau so gut in einem Lehrbuch der Kinesiologie stehen, welcher die Wirkung der kinesiologischen Methode beschreibt!

Wirkungen des Gestaltens mit Naturmaterialien innerhalb der Biografiearbeit

Was bewirkt ästhetische Arbeit mit Klienten – konkret das Gestalten mit Naturmaterialien innerhalb der Biografiearbeit:

- Es ist ein Akt, der das Innere (am Beispiel der Biografiearbeit: Erinnerungen und deren Verknüpfungen mit Emotionen und Interpretationen) in die äussere Welt bringt (am Beispiel der Biografiearbeit: Objekte, die mit Naturmaterialien gestaltet werden). Die betroffene Person wird zum Beobachter. Er gewinnt Distanz zu seinem Inneren.
- Aus dieser Distanz können bisherige Sinnkonstruktionen und Interpretationsmöglichkeiten schwieriger Lebenssituationen besser sichtbar gemacht und in Frage gestellt werden. Es können sich neue Interpretationsmöglichkeiten eröffnen und neue Verhaltens- oder Lebensformen gewählt werden (Jäger J. / Kuckhermann R., 2004, S. 36 und Kreszmeier / Hufenus, 2000, S. 90). Die betroffene Person wird Versuchsleiter und Regisseur, nämlich wenn sie Lösungen spielerisch ausprobiert, indem sie die im Gestaltungsobjekt dargestellte Situation durch Umpositionieren der Gegenstände verändert.
- Die reiche Auswahl von Gegenständen in der Natur hilft dem Unbewussten jeweils den richtigen Gegenstand zu wählen. Häufig bleibt er nicht Gegenstand, sondern wird zum Symbol (mit emotionalem Gehalt) für ein wichtiges Element, das zur Lösung oder Verbesserung führt. Das Unbewusste wirkt gestaltend mit und hilft ungeliebte und ausgeklammerte Persönlichkeitsanteile zu integrieren (Kreszmeier / Hufenus, 2000, S. 81f, Schottenloher, 1989, S. 11).

die betroffene Person wird zum Beobachter – sie gewinnt Distanz

neue Interpretationsmöglichkeiten tun sich auf

neue Verhaltens- oder Lebensformen bieten sich an

das Unbewusste wirkt gestaltend mit

Ergänzend liste ich im folgenden weitere Ziele und Wirkungen des ästhetischen Arbeitens und Lernens auf. Sie stammen von Jutta Jäger und Ralph Kuckhermann (2004, S. 42):

weitere Wirkungen

- Die Entwicklung der persönlichen Äusserungs- und Ausdrucksfähigkeit sowie einer differenzierten Wahrnehmungs- und Interpretationsfähigkeit.
- Die Entwicklung der Urteils- und Kritikfähigkeit sowie der Fantasie im Sinne von divergentem Denken und kreativer Problemlösefähigkeit.
- Förderung von Selbstbewusstsein und Ich-Stärke.
- Nutzung der im ästhetischen Handlungskontext enthaltenen Selbsterfahrungs- und Selbstheilungskräfte.

#### 1.10.4. Arbeitsprinzipien kreativer Prozessgestaltung

Im Abschnitt 1.5. Grundsätze, Haltungen und Einstellungen der Praktiker und Praktikerinnen der Biografiearbeit habe ich bereits wichtige Grundhaltungen für die Praxis der Biografiearbeit erwähnt und beschrieben. Auch Astrid Habiba Kreszmeier und Hans-Peter Hufenus legen Wert darauf, dass ihre Kreativitätstechniken von Grundhaltungen getragen werden. Ausdruck geben sie diesen Grundhaltungen in Arbeitsprinzipien, die sie in der Anwendung der Kreativitätstechniken empfehlen. Orientiert sich der Praktiker in der Biografiearbeit an ihnen, dienen sie ihm als sehr hilfreiche Führungshaltung (Kreszmeier / Hufenus, 2000, S. 37-55).

- Ressourcenorientierung: Sie geht von dem aus, was da ist. Das, was der Klient gesagt oder geschaffen hat – ist es noch so wenig und auf den ersten Blick bedeutungslos – ist gut und ist genau das, was es braucht. Für den Praktiker beginnt diese Haltung in der Einstellung, die er sich selbst gegenüber pflegt. Sieht er sich selbst als Träger reicher, oft noch unerkannter Schätze?

ressourcen-orientiert
- Lösungsorientierung: Sie geht nahtlos in die ressourcenorientierte Sichtweise über. Sie ruht in dem Verständnis, dass in dem, was im Prozess (z.B. im biografischen Arbeitsprozess) entsteht, Anhaltspunkte, Impulse bis hin zu kompletten Lösungsbildern zu finden sind. Irgendwo präsentiert sich der nächste sinnvolle und notwendige Schritt auf dem Weg. Warnung an den Praktiker: „Eine ehrgeizige und besserwissende Begleitung ist der Tod jeder guten Lösung „(Kreszmeier / Hufenus, 2000, S. 43).

lösungs-orientiert
- Handlungsorientierung. Sie geht von der Annahme aus, dass der Mensch ein vielschichtiges und zugleich ganzheitliches Wesen ist. Es steht im Austausch mit einer vielfältigen Umwelt und kann parallel auf der körperlichen, emotionalen, mentalen und geistigen Ebene lernen. Lernen ergibt sich aus bedeutungsvollen Handlungen. Es ist umso nachhaltiger, desto mehr Ebenen des Menschen darin involviert sind. Für den Praktiker der Biografiearbeit kann dies heissen, dass es meist sinnvoller ist, den Klienten an dem von ihm gestalteten Objekt mittels konkretem spielerischem Experimentieren einen Lösungsschritt ausprobieren zu lassen, als diesen ohne Material und ohne Handlung lediglich in seinem Kopf entstehen zu lassen.

handlungs-orientiert
- Prozessorientierung hält sowohl die Beziehung zum Klienten wie auch dessen Ziel im Auge. Ein gut verdichteter Prozess zeichnet sich durch einen hohen Beteiligungs- und Konzentrationsgrad des Klienten aus. Die einzelnen Ereignisse im Prozess scheinen wie von unsichtbarer Hand stimmig geleitet zu sein. Für die Beteiligten ergibt es eine Erfahrung des „im Fluss Seins“. Ein Praktiker, der schon zum vornherein zu wissen meint, was am Ende herauskommen soll, befindet sich weit weg von einer Prozessorientierung.

prozess-orientiert

- Ausserdem führt die Prozessorientierung den Praktiker dazu, dem Aufmerksamkeit zu schenken, was stärkt, was kraftvoll ist, was Energie enthält.
- Ergänzend kann zu dieser Führungshaltung gesagt werden, dass sie sich an den Grundregeln der klientenzentrierten Gesprächsführung von Carl Rogers (Counselling and Psychotherapie, 1942) orientiert. Der Klient bestimmt den Sprachgebrauch und den Inhalt. Der Praktiker nimmt das auf, was für den Klienten wichtig zu sein scheint. Ergänzend oder verändernd greift er nur dort ein, wo der Klient eine starke, sich wiederholende Problemorientierung einnimmt.

Klienten-  
zentriert

## **2. Teil: Integration kinesiologischer Methoden und Techniken in das Modell der Biografiearbeit von Kreszmeier und Hufenus**

---

In diesem Teil werde ich verschiedene Elemente aus der Kinesiologie vorstellen und sie in das Modell der Biografiearbeit von Kreszmeier/Hufenus integrieren. Daraus wird sich mein Modell der Biografiearbeit in der Natur ergeben, in welchem ich den Weg des Gesprächs – dies meint auch meine Kompetenzen als psychologischer Berater - den Weg der Kinesiologie – also meine Kompetenzen als Kinesiologe - und den Weg der kreativen Gestaltung zusammenführe. Dies tue ich in der Meinung, dass ich in der Synergie dieser Kompetenzen Menschen vielfältiger und ressourcenorientierter in der Verwirklichung ihrer persönlichen Alltags- und Lebensziele begleiten und unterstützen kann. Ich werde als Erstes das Menschenbild vorstellen, auf das ich mich abstütze, und werde danach das chronologische Vorgehen, sprich den Ablauf meines Modells präsentieren. Dies ermöglicht mir anschliessend, die verschiedenen Methoden und Techniken der Kinesiologie, die ich vorstellen werde, an der richtigen Stelle im Modell zu integrieren.

Einleitung

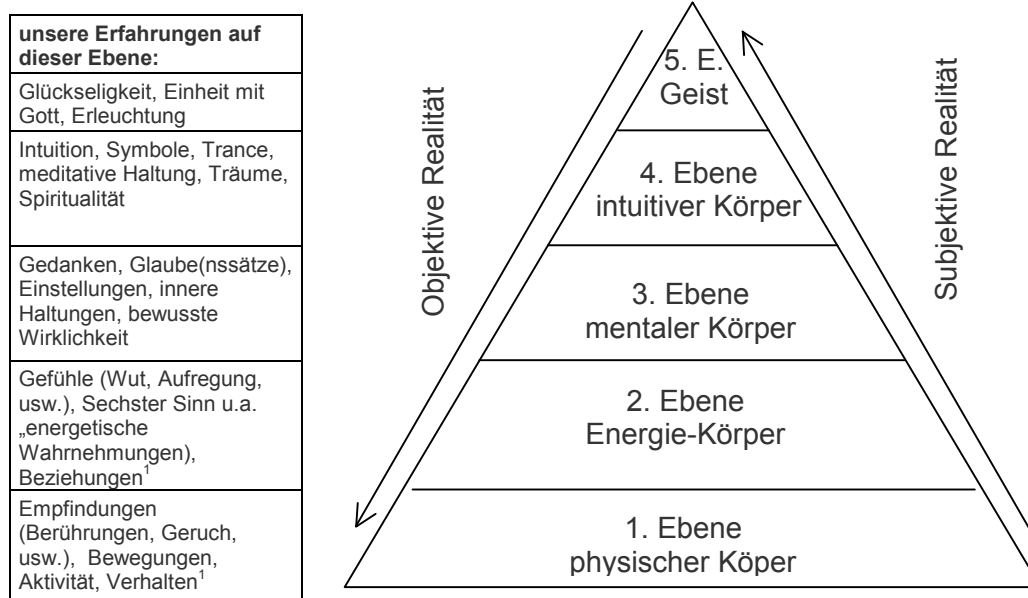
### **2.1. Menschenbild – die fünf Körper des Menschen**

Obwohl sich diese Facharbeit im Rahmen der Ausbildung am IKBS Biel in erster Linie an Kinesiologen richtet, ist es mir ein Anliegen, dass meine Arbeit auch von Personen gelesen und verstanden werden kann, die mit der Kinesiologie nicht vertraut sind. Ich werde deshalb, dort wo nötig, einige grundlegende Informationen über die Kinesiologie und deren Methoden einfließen lassen. Fachbegriffe werden im Glossar, das sich im Anhang befindet, erklärt. Hier als Erstes eine Beschreibung der Kinesiologie von Ingeborg Weber, der Vorsitzenden des Europäischen Verbandes für Kinesiologie: „Kinesiologie als Lehre der Bewegung beschäftigt sich im engeren Sinne mit dem Zusammenspiel der Nerven, Muskeln und Knochen, ihrem Einfluss auf die Körperhaltung und Bewegungsabläufe.

Definition der  
Kinesiologie

Darüber hinaus arbeitet die Kinesiologie mit der seelischen, geistigen und übergeordneten spirituellen Ebene. Ihr Ziel ist es, Bewegung in festgefahrene Emotionen, Denkweisen, Glaubenssystem und Verhaltensmuster zu bringen, um den Menschen seine Balance, seine Mitte und seinen Platz im Kosmos finden zu lassen.“ (Zitiert nach Keding, 2008, S. 26). Diese Beschreibung macht deutlich, dass sich die Kinesiologie mit verschiedenen Seins-Ebenen des Menschen befasst: mit der körperlichen, der seelisch-emotionalen, der geistig-kognitiven – oder um ein anderes Wort zu gebrauchen – der mentalen Ebene. Diese können durch die intuitive und die spirituelle Ebene erweitert werden. In meiner Ausbildung am IKBS wurde ich mit dem „Modell der fünf menschlichen Körper“ bekannt gemacht, welches aus dem über 5000 Jahre alten indischen Tantra-Yoga entnommen ist. Dr. med. Dietrich Klinghardt bedient sich diesem Modell in seiner Psychokinesiologie (Klinghardt, 2006).

Modell der fünf  
Körper des  
Menschen



Grafik aus: D. Klinghardt, 2006, S. 24/25

Dieses Modell arbeitet mit folgendem Wirkprinzip: Jede positive, im Idealfall heilende Einwirkung auf einer dieser fünf Ebenen, hat einen starken und raschen Effekt auf die darunter liegenden, aber nur einen schwachen und/oder langsamen Effekt auf die höher liegenden Ebenen (Klinghardt, 2006, S. 30).

Bezug zur Praxis: Die Biografiearbeit mit Kreativtechniken, in welcher Naturgegenstände meist nicht einfach mehr Gegenstände bleiben, sondern sich zu Symbolen wandeln, hat ihr Schwergewicht auf der 4. Ebene, dem intuitiven

Biografiearbeit mit  
Naturmaterialien  
hat ihren  
Schwerpunkt auf  
der intuitiven  
Ebene

<sup>1</sup> Klinghardt integriert in seinem Buch „Psycho-Kinesiologie“ die sozialen Beziehungen und das Verhalten nirgends explizit in sein Modell der fünf Körper des Menschen. Wir wurden in unserer Ausbildung gelehrt, dass das Verhalten zur 1. Ebene und die Beziehungen zur 2. Ebene gehören. Meiner Meinung nach sind das Verhalten und die sozialen Beziehungen wesentliche Teile des Menschseins und sollten nicht ausgeklammert oder vergessen werden.

Körper. Ändert sich beim Klienten der Bedeutungsgehalt eines Symbols, oder nimmt er eine konkrete Veränderung in der mit Naturgegenständen dargestellten Lebenssituation (Objekt) vor, ergibt dies mit grosser Wahrscheinlichkeit eine Veränderung im mentalen, energetischen und physischen Körper. In der Praxis ist es nach konkreten Veränderungen am Objekt für den Klienten sehr hilfreich, einen Moment innezuhalten und wahrzunehmen, was sich in der Wahrnehmung auf diesen drei Ebenen verändert hat. Was empfinde ich in meinem Körper? Welche Gefühle melden sich? Hat sich gedanklich etwas verändert? Oder hat sich ein inneres Bild geformt? (4. Ebene).

## 2.2. Struktur des Vorgehens – Prozessablauf

Kreszmeier und Hufenus lassen in der Beschreibung ihres Modells der Biografiearbeit dem Praktiker sehr grossen Spielraum. Sie geben keine klare Struktur oder einen festgelegten Ablauf an. Marlis Delaquis hat in ihrem Kurs Gesprächsführung am IKBS diesen Spielraum genutzt, um dort das Arbeiten mit Zielen zu integrieren. Dies ist ein Element, welches den Kursteilnehmern, die sich im 2. und im 3. Jahr der Kinesiologieausbildung befinden, bereits aus der Edu-Kinesiologie\* und aus Touch for Health\* bekannt ist. Zum besseren Verständnis des Vorgehens und des Ablaufs schildere ich diesen anhand eines Beispiels: Der Klient wird nach der Begrüssung gefragt, welches Anliegen oder Thema er mitbringe, an dem er in der bevorstehenden Behandlung arbeiten möchte und er sich dadurch eine Veränderung im Sinne eines guten Ergebnisses wünsche. Er äussert das Anliegen, dass er seinen Vater, der vor kurzem ein schweres Schädel-Hirntrauma erlitten hatte, möglichst optimal in seiner Erholungsphase begleiten möchte. Der Kinesiologe hilft ihm, aus diesem Anliegen einen kurzen und prägnanten Zielsatz zu formulieren. Dieser könnte so lauten: „Ich bin fähig, meinen Vater zuversichtlich und gelassen in seinem Genesungsprozess zu begleiten und zu unterstützen.“ Als Nächstes wird die Zeit vereinbart, wie lange heute gearbeitet wird. Danach erklärt der Kinesiologe, dass der Klient zur Erarbeitung dieses guten Ergebnisses mit Naturmaterialien an verschiedenen Stationen seines Lebens gestaltend tätig sein soll. Der Kinesiologe gibt dem Klienten folgende Anleitung: „Drei Stationen sind vorgegeben: die Geburt, die aktuelle Ausgangslage im Hinblick auf sein Anliegen – also das Heute – und der Moment, an dem du das Ziel erreicht hast – das heisst die kreative Gestaltung des guten Ergebnisses. Beginne mit der Geburt und frage dich anschliessend, welche Stationen oder Situationen in deiner Biografie dir im Zusammenhang mit dem formulierten Anliegen bewusst werden und du als wichtig erachtest. Stelle diese Situationen auch mit Naturmaterialien dar, um danach das Heute und zum Abschluss das gute Ergebnis zu gestalten. Wenn du damit fertig bist, werde ich dich auffordern, mir die verschiedenen Gestaltungsarbeiten vorzustellen und mir darüber aus deinem

Begrüssung

Anliegen  
klären

Ziel formulieren

Zeiträumen  
vereinbarenAnleitung der  
Aufgabe

<p>Leben zu erzählen.“ Nach dieser Anleitung fragt der Kinesiologe den Klienten, ob ihm der Ablauf klar sei. Wenn der Klient bejaht, erkundigt sich der Kinesiologe, ob er mit der kreativen Gestaltungsarbeit zurecht kommen werde, ob er Vorstellungen und Ideen habe, wie dies geschehen könnte. Wenn nötig, zeigt der Kinesiologe ihm, was für Materialien sich eignen und wie sie eingesetzt werden können. Der Kinesiologe vereinbart mit dem Klienten auch das räumliche Gebiet, in welchem der Klient kreativ arbeiten kann, so dass der Kinesiologe in etwa weiss, wo er ihn finden kann. Der Kinesiologe informiert den Klienten, wo genau er ihn findet, sollte er irgendwie seine Hilfe brauchen. Der genaue zeitliche Ablauf ist das letzte Thema bevor der Klient den erhaltenen Auftrag ausführt. Es wurde zum Beispiel zu Beginn vereinbart, dass heute zwei Stunden gearbeitet wird. Idealerweise sollten zwei Stunden zur Verfügung stehen und die Zeit so eingeteilt werden: Maximal 30 Minuten für die Begrüssung, Klärung des Anliegens und die Erläuterung der Aufgabe, 45 Minuten für das Gestalten in der Natur und 45 Minuten für die Besprechung der kreativen Arbeit. Wurde vereinbart, um wie viel Uhr der Klient mit der Gestaltungsarbeit fertig sein muss und wo sie sich dann treffen, macht sich der Klient an die Arbeit und trifft sich später um die vereinbarte Zeit am vereinbarten Ort mit dem Kinesiologen. Sie gehen zusammen zu den verschiedenen gestalteten Objekten. Der Klient präsentiert chronologisch seine Arbeit und erzählt aus den jeweiligen Lebenssituationen anhand des Objektes, das er gestaltet hat. Der Kinesiologe begleitet ihn darin mit hilfreichen Rückfragen. Der Kinesiologe führt zu einem guten Abschluss und man verabschiedet sich.</p>	<p>Hat der Klient die Aufgabe verstanden?</p> <p>...kommt er mit der kreativen Gestaltung zurecht?</p> <p>zeitlicher und örtlicher Rahmen abstecken</p>
<p>Zusammenfassend nochmals die Abfolge und deren Teile:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Begrüssung des Klienten, Aufwärmphase</li> <li>2. Anliegen des Klienten klären, Ziel formulieren</li> <li>3. Erläuterung der Aufgabe durch den Kinesiologen</li> <li>4. Vergewissern, dass der Klient die Aufgabe verstanden hat und mit dem kreativen Arbeiten mit Naturmaterialien nicht überfordert ist.</li> <li>5. Vereinbarung, welches räumliche Gebiet zur Verfügung steht.</li> <li>6. Vereinbarung, um wie viel Uhr der Klient die Aufgabe abgeschlossen haben muss und wo man sich trifft.</li> <li>7. Der Klient führt die gestellte Aufgabe aus.</li> <li>8. Der Klient präsentiert seine Objekte, der Kinesiologe begleitet ihn achtsam und stellt hilfreiche Verständnisfragen.</li> <li>9. Abschluss und Verabschiedung.</li> </ol>	<p>der Klient führt die gestellte Aufgabe aus</p> <p>Der Klient präsentiert ihre Objekte</p> <p>der Kinesiologe unterstützt mit hilfreichen Fragen</p> <p>Abschluss und Verabschiedung</p>
	<p>Zusammenfassung</p>

### **2.3. Energetische Biografiearbeit mit Zielformulierungen**

Ein aktuelles Anliegen des Klienten dient in meinem Modell als Einstieg in die Biografiearbeit. Dies kann eine akute Belastungssituation sein oder eine schwierige Erfahrung aus der Vergangenheit oder auch ein Ereignis in der Zukunft.

Die Biografie wird als Ressource für die konstruktive Umsetzung des Anliegens genutzt. Im Fokus sind Stärken und Kompetenzen, die im Laufe des Lebens erworben wurden, welche auf dem Weg zum Ziel von Nutzen sind. Vergangene schwierige Erfahrungen, welche die konstruktive Verwirklichung des Anliegens belasten, werden so weit wie möglich entstresst, so dass der Weg zum Ziel erleichtert wird. Ziele, die ein Mensch anstrebt, sind oft emotionsgeladen, sei es mit Vorfreude oder aber auch mit Versagensangst. Emotionen lösen Energien aus, je nach Emotion stärkende oder schwächende. Jedes Ziel hat sein ganz bestimmtes Energiemuster (Thie / Thie, 2006, S. 102). Die Kinesiologie hat in ihrer Arbeit mit Menschen dieses Energiemuster im Auge. Sie erkundet mit dem Muskeltest (im nächsten Abschnitt werde ich den Muskeltest erklären) dieses Muster, um es danach zu balancieren, das heisst wieder in ein Gleichgewicht zu bringen, so dass die Energie nicht länger blockiert bleibt und dem betroffenen Menschen so weit wie möglich zu seiner freien Verfügung steht.

die Biografie als Ressource für die Realisierung eines aktuellen Anliegens

jedes Anliegen hat sein ganz bestimmtes Energiemuster

das Energiemuster wird optimiert, bisher blockierte Energie wird verfügbar

Der Einstieg über ein Anliegen beinhaltet den Schritt, das Anliegen in einen möglichst wohlformulierten und präzisen Zielsatz zu transformieren. Dieser Schritt ist nicht ohne Tücken. Es braucht dazu einige Übung. Es ginge zu weit, Näheres darüber in dieser Arbeit zu erläutern. Ich verweise auf zwei Bücher, „Touch for Health“ von John F. Thie und Mathew Thie, 2006, S. 102ff und 336ff, sowie auf „Lösungen (er)finden“ von Peter De Jong und Insoo Kim Berg, 2008, S. 132ff). Als kleine Verständnishilfe für den Kinesiologie unkundigen Leser verweise ich auf das Beispiel im Abschnitt 2.2, Seite 25.

Formulierung eines Zielsatzes im Sinne eines guten Ergebnisses bezüglich des geäußerten Anliegens

In den folgenden Abschnitten stelle ich kinesiologische Techniken vor, die ich in meinem Modell der Biografiearbeit einsetze.

### 2.3.1. Der Muskeltest

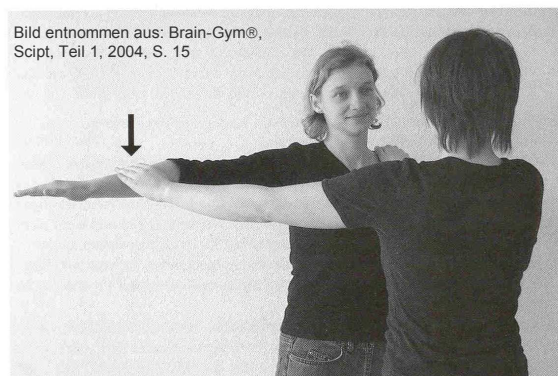
Wie oben bereits erwähnt, setzt die Kinesiologie den Muskeltest ein, um Energiemuster zu ergründen. Ursprünglich war der Muskeltest von Ärzten und Chiropraktikern dazu entwickelt worden, eine Einschränkung der Kraft oder der Beweglichkeit bei bestimmten Muskeln zu prüfen. Die Kinesiologie übernahm die Technik des Muskeltestens, setzt sie aber nicht dazu ein, die Stärke oder die Verletzung eines Muskels zu bestimmen, sondern nimmt den Muskel als Indikator für den Energiefluss und das Energiegleichgewicht des Menschen (Thie / Thie, 2006, S. 46). Als idealer Testmuskel eignet sich der Deltoideus. Er zieht sich über das Schultergelenk und ist verantwortlich für die Bewegung des Armes vom Körper weg. Die Person, welche getestet wird, streckt den Arm seitlich bis zur Waagrechten, Handfläche nach unten, ohne eine Faust zu bilden. Der Tester legt seine Hand nahe dem Handgelenk körperwärts auf den Unterarm der Testperson und stabilisiert mit der anderen Hand auf der gegenüberliegenden Schulter. Der Tester fordert die Testperson auf, den Muskel in dieser Position zu halten und

der Muskeltest ist ein Instrument, um das Energiemuster zu ergründen

die Technik des Muskeltestens

drückt den ausgestreckten Arm der Testperson leicht nach unten (während zwei Sekunden mit ansteigendem Druck von max. zwei Pfund). Kann die Testperson den Muskel in der Ausgangsposition halten, so indiziert der Muskel, dass die mit ihm in Verbindung stehenden Energieströme „eingeschaltet“ sind. Der Energiefluss ist okay. Es besteht

Anleitung zum Muskeltesten: Mittlerer Deltoideus



kein Grund ihn auszubalancieren. Hält der Muskel dem ansteigenden Druck nicht stand, so das er nachgibt oder „schwammig“ wird, so ist dies für den Kinesiologen ein Zeichen, dass die Energieströme „ausgeschaltet“ sind. Für das Ausschalten der Energieströme können eine Reihe von Faktoren verantwortlich sein. Einer davon ist emotionaler Stress. In meinem Model der Biografiearbeit in der Natur setze ich den Muskeltest ein, um einen Indikator zu erhalten, ob in bestimmten Lebenssituationen, bei bestimmten in der Biografiearbeit angesprochenen Themen emotionale Belastungen vorhanden sind. Ich werde im Abschnitt „Unterstützung bei der Präsentation der Objekte“ ausführlich darauf eingehen. Der Muskeltest kann auch eingesetzt werden, um die Zielformulierung energetisch zu überprüfen. Mit einem Ziel zu arbeiten, das keinen Stress enthält – also keine Herausforderung darstellt -, macht meist wenig Sinn. (Hilfreiche Informationen über den Muskeltest sind zu finden in: Thie / Thie, 2006, S. 45ff, Topping, 1998, S. 19f. Sehr ausführlich befasst sich Dr. med. Christa Keding in ihrem Buch „Die wundersame Welt des Muskeltests“ mit dem Thema.)

### 2.3.2. Noticing

Innerhalb der Kinesiologie wurde der Begriff „Noticing“ von Paul und Gail Dennison, den Begründern des Brain-Gym®, eingeführt (Brain-Gym®, Teil 1, 2006, S. 12). Noticing heisst wörtlich „Bemerkend“ und meint neutrales, unvoreingenommenes Wahrnehmen und Beobachten aller im Augenblick sich anbietenden Aspekte der eigenen Erfahrung. Andere Fachgebiete benutzen für diese Tätigkeit den Begriff „Achtsamkeit“. Das Noticing kann sich auf das aktuell mit allen Sinnen Wahrgenommene richten. Es kann sich aber auch auf ganz Bestimmtes fokussieren, z.B. was über die Augen aufgenommen werden kann, oder was für innere Prozesse – mentale oder emotionale - sich im Moment abspielen. Noticing ist stets neutral, das heisst es bewertet nicht, sondern nimmt einfach wahr, was ist. In der Biografiearbeit kann das Noticing als Alternative oder Ergänzung zum Muskeltest eingesetzt werden, um Stressmomente wahrzunehmen und zu orten.

Noticing ist ein neutrales und unvoreingenommenes Wahrnehmens, von dem was ist.

auch über das Noticing kann Stress wahrgenommen und geortet werden

### 2.3.3. Verankern

Die Verankerungs-Technik stammt aus der NLP\* (Neurolinguistisches Programmieren). Es ist ein Mittel, um positive Emotionen als Ressourcen bewusst abrufen zu können. Die Person verinnerlicht eine konkret erlebte Situation, in welcher eine bestimmte Emotion ihr Verhalten und Erleben positiv unterstützte. Wenn die Person dieses verinnerlichte Gefühl deutlich wahrnimmt, berührt sie sich z.B. an einer bestimmten Stelle Ihres Armes oder am Bein, oder macht eine eindeutige Geste oder sagt ein ganz bestimmtes Wort. Mit der Berührung, der Geste oder dem Wort wird ein Anker gesetzt. Macht die Person zu einem späteren Zeitpunkt genau diese Berührung oder macht genau diese Geste oder sagt dieses eine bestimmte Wort – mit der Absicht, die Verankerung abzurufen -, so wird der verankerte Gefühlsinhalt bewusst und als Ressource erlebbar. Die Kinesiologie hat diese Technik aufgenommen und für ihre Zwecke adaptiert. Wayne W. Topping benutzt sie zum Stressabbau (W.W. Topping, 1998, S.49). In meiner Ausbildung am IKBS wurde ich gelehrt, dass das Erleben eines Muskels, der beim Testen des Zielsatzes nach dem Ausbalancieren klar und bestimmt dem Druck des Testers standhält, das gute Ergebnis verankert und als Ressource im Körper integriert wird. In meinem Modell der Biografiearbeit kann der Muskeltest als Verankerung von Ressourcen, welche das im Zielsatz formulierte gute Ergebnis unterstützen, eingesetzt werden.

mit Hilfe der Verankerung können positive Emotionen bewusst abgerufen werden

über den Muskeltest können Ressourcen verankert werden

### 2.3.4. Halten der Stirnpunkte

Das Halten der Stirnpunkte ist eine zentrale Technik innerhalb der Kinesiologie. Sie dient in erster Linie zum Stressabbau. Während der Klient an ein stressbeladenes Thema denkt, berührt er oder der Kinesiologe zwei Punkte auf der Stirn (des Klienten). Diese zwei Punkte werden häufig auch Stirnbeinhöcker

das Halten der Stirnpunkte dient dem Abbau von Stress

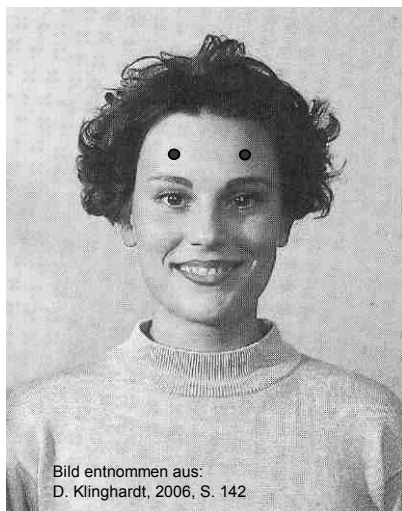


Bild entnommen aus:  
D. Klinghardt, 2006, S. 142

genannt und entsprechen dem Akupunkturpunkt Gallenblase 14. Dr. med. Christa Keding beschreibt den Vorgang (in Anlehnung an Dr. med. Klinghardt), der sich beim Berühren der Stirnpunkte ergibt, folgendermassen: Das Berühren bewirkt eine stärkere Durchblutung jener Gehirnareale, die durch das Denken an das stressbeladene Thema aktiviert werden. Dadurch kommt es auch zu einem vermehrten Austausch von Signalen zwischen den aktivierten Nervenzellen. Es bildet sich eine Brücke zwischen der denkenden (linken) und der empfindenden (rechten) Gehirnhälfte. Es kommt vermutlich zu

neurologische Komponente

Neu-verschaltungen zwischen dem Heute (Einsicht) und dem Damals (primäres Erleben) und zu einer Umbewertung der alten Erfahrungen. Damit verliert das Thema seinen belastenden Charakter und seinen negativ prägenden Einfluss (Ch. Keding, 2007, S.63). Im übernächsten Abschnitt 2.4. werde ich beschreiben, wie das Halten der Stirnpunkte und auch die Technik der Augenbewegungen, auf welche ich gleich eingehen werde, im Modell Biografiearbeit in der Natur eingesetzt werden.

### 2.3.5. Augenbewegungen

Verschiedene Forscher haben sich mit den Augenbewegungen beschäftigt. Die NLP hat die Augenbewegungen untersucht und daraus eine Theorie abgeleitet. Je nach Augenstellung könne man gewisse Rückschlüsse auf die aktuellen Gedankeninhalte ziehen. Augenbewegungen werden in der Traumatherapie eingesetzt (Eye Movement Desensitization and Reprocessing von Francine Shapiro). Dr. med. Dietrich Klinghardt setzt sie in seiner Mentalfeldtechnik (MFT) ein. Er lässt den Patienten vertikale Augenbewegungen ausführen, um lückenhafte Erinnerungen zu vervollständigen. Die vertikalen Augenbewegungen ebnen den Weg vom Unterbewussten ins Bewusstsein. Horizontale Augenbewegungen setzt er ein, um isolierte und fragmentierte mentale Inhalte bei seinen Patienten in das Langzeitgedächtnis zu integrieren. (D. Klinghardt, Mentalfeldtechnik 2, DVD, 2008). Der Kinesiologe Wayne W. Topping hat herausgefunden, dass gewisse Augenstellungen Bereiche im Gehirn aktivieren, die im Zusammenhang mit dem anstehenden Problem stressbeladen sind (W.W. Topping, 1998, S.35).

Augenbewegungen aktivieren bestimmte Teile des Gehirns

sie ebnen den Weg vom Unterbewussten ins Bewusstsein

sie unterstützen die Integration fragmentierter mentaler Inhalte ins Langzeitgedächtnis

### 2.4. Unterstützung bei der Präsentation der Objekte

Wie bereits erwähnt, ist beim Einsatz von gestalterischen Techniken nicht das Endprodukt - in meinem Modell die mit Naturmaterialien gestalteten Objekte - das Wesentlichste, sondern einen grossen Stellenwert kommt dem Prozess des Gestaltens selbst zu (siehe Abschnitt 1.10.3.). Die inneren Bilder und Vorstellungen, die dabei entstehen (intuitive Ebene) und die nach aussen in die Objekte getragen werden, setzen auf anderen Ebenen Etwas in Bewegung. Emotionen werden lebendig, selbstdefinierende Erinnerungen und Kernepisoden aus der Biografie (siehe Abschnitt 1.10.1.) können sich melden, Leitsätze im Sinne von Lebensdirektiven treten möglicherweise ins Bewusstsein. (Die Individualpsychologie spricht in diesem Zusammenhang von „Lebensstilsätzen“ und die Transaktionsanalyse\* von „Scriptbotschaften“.) Ein Prozess der Selbstreflexion kommt in Gang, der sich im Dialog zwischen innen (Person) und aussen (Objekt) dynamisch entwickelt. Das letzte chronologisch erschaffene Objekt, das Zielbild, enthält Lösungen in Bezug auf das zu Beginn formulierte Ziel. Der Kinesiologe hat bis zu diesem Zeitpunkt ausser der Unterstützung bei der Formulierung des

Der Prozess der Gestaltung der Objekte setzt einiges in Bewegung

bei der Präsentation der Objekte ist die Begleitung und Unterstützung des Kinesiologen sehr wichtig

Zielsatzes eigentlich nur formale Anleitungen erteilt. Im Teil, wo der Klient seine Objekte präsentiert, wird nun der Kinesiologe in seiner Fachkompetenz gefordert. Das in dieser Facharbeit im Kapitel 1 dargestellte Wissen kann er in diesem Teil wohldosiert, gezielt und prozessorientiert einbringen. Seine Begleitung und Unterstützung ist in dieser Sequenz sehr wichtig.

die Unterstützung soll gezielt, wohldosiert und prozessorientiert sein

Die Präsentation der Objekte hat folgende Struktur (analog der Anleitung von Marlies Delaquis):

Struktur der Präsentation

**1. Schritt:** Der Klient schildert chronologisch ab der Geburt die einzelnen Situationen aus seiner Biografie, welche er mit Naturmaterialien in Form von Objekten gestaltet hat, inklusive dem Zielobjekt. Der Kinesiologe stellt nur Verständnisfragen.

Präsentation sämtlicher Objekte in chronologischer Reihenfolge

**2. Schritt:** Danach suchen der Klient und der Kinesiologe einen Platz auf, der etwas abseits von den Objekten liegt. Ideal wäre eine Stelle, von welcher aus sämtliche Objekte im Blickfeld liegen. Der Klient hat nun räumlich grössere Distanz zu den Objekten. Dies ist eine Position, welche ihm hilft, sich mit folgender Frage auseinander zu setzen, die ihm der Kinesiologe an diesem Ort stellt: „In welcher von dir gestalteten Situation findest du am meisten Ressourcen (oder um andere Wörter zu gebrauchen: Fähigkeiten, Stärken, Potential) in Bezug auf dein Ziel?“ (Ressourcenorientierung). Es kann sein, dass der Klient rasch eine Antwort findet. Es kann aber auch sein, dass er verschiedene Antwortmöglichkeiten gegeneinander abwägt und so ein Reflexionsprozess in Gang kommt, welchen der Kinesiologe mit hilfreichen Fragen und Bemerkungen unterstützen kann. Hat der Klient sich für eine Situation entschieden, begibt er sich zusammen mit dem Kinesiologen zu dem entsprechenden Objekt. Der Kinesiologe fordert den Klienten auf, sich in den Raum, den er gestaltet hat, hineinzustellen. Er begibt sich so räumlich wie mental in das Energiefeld, welches durch den gestalterischen Prozess geschaffen wurde. „Wie fühlst du dich?“ „Was nimmst du auf den verschiedenen Körperebenen wahr? Was empfindest du in deinem Körper? Welche Gefühle hast du? Was kommen dir für Gedanken? Welche inneren Bilder, zeigen sich dir?“ (Fragen, welche die verschiedenen Körperebenen ansprechen, die ich im Abschnitt 2.1. beschrieben habe.) Danach wird die Verbindung zum Ziel, zum guten Ergebnis hergestellt: „Welche von diesen Wahrnehmungen, Empfindungen, Erinnerungen, Gedanken, Bilder können dir in Bezug auf dein Ziel eine Hilfe sein?“ Der Prozess wird unterstützt, wenn zwischen den einzelnen Wahrnehmungen, welche der Klient äussert und den Gestaltungselementen des Objektes einen Bezug hergestellt werden kann. Es kann sein, dass der Klient im Reflexions- und Erzählprozess entdeckt, dass er in der Lebenssituation, die er gestaltet hat, über bisher unerkannte Ressourcen verfügte. Ist dies der Fall, so kann der Kinesiologe den Klienten fragen, ob er diese spontan noch mit

Ressourcenfokus

Frage nach Wahrnehmungen auf den verschiedenen Körperebenen

nachträgliche Integration neu entdeckter Ressourcen in das Objekt

zusätzlichem Material aus der Natur in das Objekt integrieren will. Bejaht der Klient, fordert der Kinesiologe den Klienten auf, diesen Impuls auf der Handlungsebene umzusetzen (Handlungsorientierung). Die Frage nach der Wahrnehmung auf den verschiedenen Körperebenen kann auch an anderer Stelle integriert werden. Dabei ist zu prüfen, ob die Integration dieses Elements den aktuellen Prozessverlauf stärkt oder behindert. Zum Abschluss dieses ressourcenorientierten Teils können die einzelnen Ressourcen, welche der Klient erkannt, benannt und im Objekt materialisiert hat, mit dem Muskeltest verankert werden. Beispiel: Der Klient hat erkannt, dass er gut organisieren kann und diese Ressource in der von ihm gestalteten Lebenssituation geholfen hat. Der Klient macht eine Aussage im Sinne einer Affirmation dieser Ressource, z.B. „eine meiner Stärken ist, dass ich gut organisieren kann“. Nach dieser Aussage führt der Kinesiologe den Muskeltest durch. Der Muskel wird dem Druck klar und bestimmt standhalten und ein Gefühl der Kraft und Stärke vermitteln. Die Ressource „ich kann gut organisieren“ wird so verankert.

Verankerung der Ressourcen mit Hilfe des Muskeltests

**3. Schritt:** Der Kinesiologe und der Klient gehen wiederum räumlich auf Distanz zu den Objekten. Als nächstes fragt der Kinesiologe, welche der mit einem Objekt gestalteten Lebenssituationen er als schwierig erlebt habe. Mit dem Wort „schwierig“ kann das Ausmass an Leid und Schmerzen oder auch das Ausmass an persönlicher Herausforderung gemeint sein. Diese Situation soll in einer Art Polarität zur vorangegangenen ressourcenzentrierten Situation stehen. Der Kinesiologe lässt sich nicht inhaltlich auf die Situationen ein, welche der Klient auf ihre Frage hin nennt, sondern stellt eine Anschlussfrage: „Welche davon möchtest du heute noch ein Stück weit verändern?“ Hat sich der Klient entschieden, welche Situation dies ist, begeben sich beide dorthin. Auch hier begibt sich der Klient wieder räumlich und mental in das Feld des gestalteten Objekts und lässt dieses auf sich wirken. Der Kinesiologe fährt mit folgender Frage weiter: „Wie kannst du diese von dir als schwierig erlebte Situation mit Hilfe der Ressourcen, die du vorher erkannt hast und die wir verankert haben, etwas leichter machen?“ Der Klient wird hier nicht darum herum kommen, das Schwierige zu beschreiben und zu benennen. Mittels Muskeltest und/oder Noticing kann nun geklärt werden – bevor durch den Einbezug der Ressourcen eine Neubeurteilung erfolgt –, ob das als schwierig Erlebte immer noch mit Stress behaftet ist. Der Stress, der sich so zeigt, wird ausgeglichen und abgebaut. Die Kinesiologie kennt dazu viele Techniken. Zwei Wege eignen sich hier im Rahmen der Biografiearbeit in der Natur meiner Meinung nach am Besten.

Problemfokus

Lösungsorientierung

Einsatz des Muskeltests oder des Noticing um Stress zu lokalisieren

a) Die erste Möglichkeit des Stressabbaus ist keine streng kinesiologische Technik, sondern läuft über die kreative Gestaltung. Die Kunstpsychotherapeutin Gertrud Schottenloher erlebt in ihrer Arbeit - wie ich weiter oben im Abschnitt über das kreative Gestalten als ästhetische Produktions- und Erfahrungsformen

geschrieben habe -, dass der Akt des Gestaltens Spannungen und energetische Staus löst (Schottenloher, 1989, S. 11). Stressabbau kann also auch über kreative Gestaltung geschehen. Der Klient holt eine oder mehrere seiner Stärken aus dem ressourcenorientierten Objekt, in dem er die Gegenstände, welche diese symbolisieren mitnimmt und in das problemorientierte Objekt integriert. Der Kinesiologe fragt, ob er diese Handlung kommentieren möchte. An dieser Stelle kann erneut die Frage nach der Wahrnehmung auf den fünf Körperebenen sehr sinnvoll sein. „Wie geht es dir nun, nachdem du diese Ressourcen integriert hast? Hat sich in deiner Körper- und Gefühlswahrnehmung etwas verändert? Oder denkst du an etwas Bestimmtes? Was hat sich verändert? Anmerkung: Es ist erlaubt, nachträglich einem Objekt etwas hinzuzufügen – im Sinne einer Integration und Ergänzung. Nicht erlaubt ist, etwas zu entfernen, zum Beispiel einen grossen Stein, der für eine sehr schwierige Erfahrung steht, einfach wegzunehmen und ihn sinnbildlich fortzuwerfen. Dem Stein kann aber innerhalb dem Objekt an einen anderen Platz gelegt werden.

Stressabbau  
mittels kreativer  
Gestaltung

b) Der Klient hält sich die Stirnpunkte und erzählt vertieft über das Schwierige in seinem damaligen Erleben. Der Kinesiologe kann das Schwierige aufnehmen, in dem er den Klienten auffordert, ihm folgendes nachzusprechen: „Obwohl ich ... (hier integriert die Kinesiologe das spezifisch Schwierige, das der Klient erlebt hat; Beispiel: „obwohl ich im 4. Schuljahr stets gehänselt wurde und ich mich sehr einsam und isoliert fühlte), ... achte ich mich und nehme ich mich so an, wie ich bin und erlaube mir ... (hier integriert der Kinesiologe die Ressourcen, welche bei dem Objekt mit dem Ressourcenfokus verankert wurden; Beispiel: „... und erlaube mir, meine Stärke, gut organisieren zu können, wirkungsvoll einzusetzen“).

Stressabbau  
mittels dem  
Berühren der  
Stirnpunkte

Aus Zeitgründen kann in dem meisten Fällen nur eine dieser zwei Techniken angewandt werden.

Ergänzung: Wenn das als schwierig Erlebte mit einer unvollständigen Erinnerung verknüpft ist und es hilfreich wäre, diese zu vervollständigen, kann die Technik der Augenbewegungen eingesetzt werden. Kommt der Kinesiologe zum Schluss, dass dies hilfreich wäre, fragt er nach dem Einverständnis des Klienten. Er klärt ihn gleichzeitig über Gewinn und Risiken auf. Es könnte unter Umständen noch viel Schweres zusätzlich ans Licht kommen, so dass therapeutische Kompetenz vom Kinesiologen gefordert würde (siehe Abschnitt 1.8. Abgrenzung von Biografiearbeit und Therapie).

Einsatz der  
Augenbewegungen  
um  
Erinnerungslücken  
zu schliessen

Als Abschluss dieser Sequenz werden mit dem Muskeltest die spezifischen Stressmomente nachgetestet. Das Nachtesten zeigt, ob der Stressabbau erfolgreich war. Es zeigt, sich ob mittels der angewandten Technik der Stress gelöst und abgebaut werden konnte. Es wird kaum so sein, dass sich über den Muskeltest gar kein Stress mehr zeigt. Es ist aber gut zu wissen, wo noch eine

Nachtesten:  
Einsatz des  
Muskeltests um  
zu prüfen, ob  
der Stress  
abgebaut wurde

Belastung vorhanden ist. Diese kann in einer fortführenden kinesiologicalen Sitzung behandelt werden.

**4. Schritt:** Die letzte Sequenz im Teil „Präsentation der Objekte“ setzt den Fokus auf das Zielobjekt. Hier stellt sich der Klient neben das Objekt, so dass er einen guten Überblick hat. Der Kinesiologe fordert den Klienten auf, das Zielobjekt nochmals genau anzuschauen. Er fragt anschliessend, ob das Zielobjekt, so wie es sich dem Klienten präsentiert, immer noch stimmig sei – oder ob er noch eine Veränderung vornehmen möchte. Hat der Klient dazu einen Impuls, fordert der Kinesiologe ihn auf, diesen Impuls umzusetzen. Als weiterführende Fragen eignen sich: „Wo stehst du nun?“ „Was nimmst du aus dieser Biografiearbeit mit, um dein Ziel zu erreichen?“ „Was gibt es für einen ersten möglichen Schritt?“ „Kann ich/will ich ihn ausführen?“. Als guter Abschluss bietet sich die Verankerung des Zielsatzes an.

Zielfokus

Frage nach dem ersten Schritt auf dem Weg zum Ziel

Verankerung des Zielsatzes

## **2.5. Auswertung der Synthese von Biografiearbeit, gestalterisch-kreativem Arbeiten mit Naturmaterialien und kinesiologicalen Techniken auf der Grundlage der Resultate aus dem Literaturstudium**

Bevor ich mein Modell der Biografiearbeit in der Natur in der praktischen Umsetzung teste und überprüfe, interessiert es mich, mein Modell auf der Grundlage der Resultate aus dem Literaturstudium auszuwerten. Bringt die Synthese einen Mehrwert? Wenn ja, kann ich diesen beschreiben? Für dieses Vorhaben nehme ich das Salutogenese\*-Modell von Aran Antonovsky zu Hilfe. Es dient mir als eine Art Spiegel.

Einleitung

### **2.5.1. Das Salutogenese-Modell von Aran Antonovsky**

Aaron Antonovsky (1923 – 1994) arbeitete als Medizinsoziologe und Stressforscher. Er untersuchte erst mit Tiefeninterviews, später mit standardisierten Fragebogen, Lebensläufe nach typischen Merkmalen einer guten Lebensbewältigung. Aus dieser Forschungstätigkeit entwickelte er das Modell der Salutogenese\*. Dieses Modell erklärt, welche Faktoren für eine gesunde Entwicklung des Menschen zentral sind. Er fasst diese Faktoren im Begriff „Sense of Coherence“ (zu deutsch „Kohärenzgefühl“) zusammen. Es ist ein Gefühl des Vertrauens in die Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Bedeutsamkeit der Ereignisse, das sich im Verlauf des Lebens aus dem Zusammenwirken von Faktoren aus der inneren und äusseren Umgebung einstellt (Antonovsky, 1997, S. 36). In diesem Konzept der Salutogenese\* werde ich das in meiner Facharbeit entwickelte Modell der Biografiearbeit in der Natur spiegeln.

das Salutogenese-Modell von Antonovsky als Spiegel für die Auswertung

Mit dem Begriff „Verstehbarkeit“ (sense of comprehensibility) meint Antonovsky folgendes: Die Fähigkeit von Menschen bekannte und auch unbekannte Stimuli als geordnete, konsistente, strukturierte Informationen verarbeiten zu können. Das

fördert die Biografiearbeit das Gefühl der Verstehbarkeit?

biografische Arbeiten fördert die Verstehbarkeit der eigenen Lebensgeschichte. Der Klient betrachtet mit den Augen eines Erwachsenen Dinge aus der Kindheit. Sie schafft Brücken zwischen Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft und hilft einen roten Faden im eigenen Leben zu finden. Auch das gestaltende Arbeiten fördert die Verstehbarkeit. Lebenserfahrungen werden mit Hilfe von Naturmaterialien nach aussen in einen sichtbaren Raum gestellt, können von aussen in einer vielleicht neuen Perspektive betrachtet und verstanden werden. Es kann auch sein, dass bisher Unbewusstes zum Bewusstsein kommt, in die Lebensgeschichte integriert und verständlich wird.

Mit dem Gefühl von Handhabbarkeit bzw. Bewältigbarkeit (sense of manageability) meint Antonovsky folgendes: Das Gefühl von Handhabbarkeit bzw. Bewältigbarkeit ist die Überzeugung eines Menschen, dass er geeignete Ressourcen zur Verfügung hat, um den Anforderungen des Lebens zu begegnen - wozu auch der Glaube an die Hilfe anderer Menschen oder einer höheren Macht zählt. Der ressourcenorientierte Ansatz der Biografiearbeit in der Natur macht Ressourcen sichtbar. Mittels der Verankerung werden sie gestärkt und werden im Alltag verfügbarer. Die Beschäftigung mit der eigenen Geschichte reflektiert Beziehungen, die im Laufe des Lebens aufgebaut und wirksam wurden. Sie können dadurch in Zukunft besser als Ressource genutzt werden. Das Modell der fünf Körper des Menschen beinhaltet ebenfalls die spirituelle Ebene. Das ressourcenorientierte biografische Arbeiten in der Natur schliesst die Kraftquellen des Göttlich-Spirituellen nicht aus. Das Gefühl von Handhabbarkeit bzw. Bewältigbarkeit beinhaltet meiner Meinung nach auch das Element der schöpferischen Kraft des Menschen. Ich meine damit die Fähigkeit, Neues gestalten zu können oder Bestehendes schöpferisch zu verändern. Dieses Moment des Schöpferischen findet sich im Prozess des Erzählens, im Schritt der Textrevision (siehe Abschnitt 1.10.2.). Das Modell der Biografiearbeit in der Natur integriert das Moment des Schöpferischen an mehreren Orten. Mit der Frage „Willst du an dem Objekt etwas verändern?“ wird der Klient direkt damit konfrontiert. Er wird eingeladen, Elemente aus seinem Objekt in die Hände zu nehmen, umzuplatzieren, Strukturen des Objekts umzugestalten. In meiner Tätigkeit als psychologischer Berater erlebe ich oft, dass Menschen den Ursprung für positive Veränderungen in ihrem Leben ausserhalb ihrer eigenen Person orten. Sie machen Umstände dafür verantwortlich und sehen ihren eignen wichtigen Anteil an der positiven Veränderung leider kaum. Veränderung wird in diesem Modell der Biografiearbeit erfahrbar gemacht, wenn auch im aktuellen Moment nur punktuell und auf einer symbolisch-energetischen Ebene. Veränderung wird auch im Muskeltest erfahrbar. Ein Muskeltest, der zuerst ein schwammiges oder widerstandsschwaches Körpersignal vermittelte, lässt der Klient später ein Gefühl der Klarheit und Stärke erleben. In der Aufgabe, Lebenssituationen mit

fördert die Biografiearbeit das Gefühl der Handhabbarkeit?

Naturmaterialien zu gestalten, die nur mit sehr wenig Vorgaben verbunden ist, erlebt sich der Klient als Künstler – der Künstler als Idealtypus des freien Menschen, der etwas völlig Eigenes entwirft und erschafft.

Mit dem Gefühl von Sinnhaftigkeit bzw. Bedeutsamkeit (sense of meaningfulness) meint Antonovsky folgendes: Es ist das Ausmass, in dem man das Leben als sinnvoll empfindet, nämlich dass wenigstens einige der vom Leben gestellten Probleme und Anforderungen es wert sind, dass man Energie in sie investiert; es wert sind, dass man sich für sie einsetzt und sich ihnen verpflichtet; es wert sind, dass sie eher willkommene Herausforderungen sind, als Lasten, die man gerne los wäre. „Das Thema Biografischen Arbeitens ist fast immer Sinnggebung, Sinnklärung, Sinnsuche“ (Ruhe, 1998, S.10). In einem solchen Prozess werden bisherige Deutungsmuster eigener Erfahrungen reflektiert und können verändert werden. Selbstdefinierende Erinnerungen und Kernepisoden aus der Biografie (Abschnitt 1.10.1.), von denen wir oft sogenannte Glaubenssätze über die eigene Person, unsere Mitmenschen und das Leben schlechthin ableiten, rücken ins Gesichtsfeld, werden kritisch betrachtet und allenfalls korrigiert. Eine besondere Gelegenheit dazu bietet im Modell Biografiearbeit in der Natur die Sequenz, in welchem der Klient schwierige Erfahrungen fokussiert und diese im Bewusstsein ihrer Ressourcen neu betrachtet. Die Technik des Stressabbaus über das Berühren der Stirnpunkte erleichtert die Konfrontation mit schwierigen Erfahrungen und fördert die Möglichkeit einer Neubewertung. Der Klient ist ausserdem gefordert, auf verschiedenen Ebenen zu arbeiten und wahrzunehmen – ihre Wahrnehmungen auf der körperlichen, emotionalen, mentalen und intuitiven Ebene, ihre Erlebnisse und deren Interpretationen in verschiedenen Lebensabschnitten. Daraus ergeben sich unwillkürlich Verknüpfungen, die eine hilfreiche Grundlage schaffen, um Sinnzusammenhänge zu erkennen. Diese Verknüpfungen sind auch energetisch bedeutsam. Sie öffnen verschiedene Wege, auf denen bisher blockierte Energie sich befreien und verteilen kann. Mit der Frage nach dem Anliegen zu Beginn des biografischen Arbeitens werden Aufgaben angesprochen, welche das Leben an uns stellt. Die Frage nach dem ersten Schritt hin zu seinem Ziel am Ende der Biografiearbeit fordert den Klienten auf, Stellung zu beziehen, ob es sich lohnt, diese Aufgaben anzupacken und zu bewältigen.

fördert die  
Biografiearbeit das  
Gefühl der  
Bedeutsamkeit?

### **2.5.2. Schlussfolgerung**

Antonovsky geht zwar davon aus, dass das Kohärenzgefühl vor allem in der Kindheit und Jugend aufgebaut wird. Er schliesst aber nicht aus, dass auch in späteren Lebensjahren eine Stärkung dieses Gefühls möglich sei. Wie ich oben dargestellt habe, beinhaltet das Modell der Biografiearbeit in der Natur zahlreiche Faktoren, die meiner Meinung nach das von Antonovsky beschriebene Kohärenz-

gefühl stärken. In welchem Ausmass die einzelnen Teile dieses integrativen Modells – das Gespräch, die kinesiologische Methode und das kreative Gestalten – als salutogene Kraft wirken, diese Frage lasse ich offen. Ich bin aber aufgrund meiner bisher theoretisch an der Fachliteratur orientierten Auseinandersetzung mit meinem Thema zum Schluss gekommen, dass die Synthese einen deutlichen Mehrwert kreiert und meine Klienten davon profitieren können. Ich bin gespannt, was für Resultate der empirische Teil bringen wird.

Bilanz:  
Biografiearbeit in der Natur, die mit der kinesiologischen Methode unterstützt wird, fördert das Kohärenzgefühl

### **3. Teil: Praktische Umsetzung des Modells der Biografiearbeit in der Natur**

---

Ich führte mit sechs Klienten vom 09.06.09 bis 26.09.09 je eine Biografiearbeit in der Natur mit folgenden Zielformulierungen (gutes Ergebnis innerhalb ihres Anliegens) durch.

Arbeit mit sechs Klienten

- Wenn ich an die letzten 1½ Jahre des Lebens meiner Mutter denke, habe ich Frieden darüber.
- Ich bin im Alltag gelassen und bin zufrieden mit mir.
- Ich suche entspannt mit innerer Sicherheit Kontakte.
- Ich bringe meine Bedürfnisse bei einer Auseinandersetzung ruhig und entschieden ein.
- Ich nehme meine Gefühle klar wahr und drücke sie frei – ohne Zensur – aus.
- Ich schliesse mit Würde und mit einer guten Perspektive meine Arbeit in der Institution X (anonymisiert von PF) am 28. Oktober 2009 ab.

Zielformulierungen

Es waren fünf Frauen und ein Mann. Der jüngste Klient war 16, der älteste 54 Jahre alt.

Geschlecht und Alter

#### **3.1. Reflexion meiner Erlebnisse als Praktiker der Biografiearbeit in der Natur**

Sämtliche Biografiearbeiten fanden bei idealen Wetterverhältnissen in einer kleinen Waldlichtung statt, die durch das Fällen einzelner Bäume entstanden ist. Die Lichtung war abgelegen von Spazierwegen, so dass wir ungestört arbeiten konnten. Einmal kam kurz ein Reh auf Besuch, ein anderes Mal ein Orientierungsläufer, der einen Posten suchte. Ich selbst war zu Beginn der ersten zwei Arbeiten noch ein wenig nervös. Die Anspannung legte sich aber als ich sah, wie konzentriert und engagiert die Klienten arbeiteten und ich erlebte, wie leicht und fließend der Prozess der Biografiearbeit in der Natur zum Laufen kommt. Am Schluss jeder Arbeit fühlte ich mich bereichert und in guter emotionaler Stimmung.

In diesem Teil der Reflexion greife ich puzzleartig jene Teile aus der Praxis heraus, die ich als Ergänzung zu meinen theoretischen Ausführungen im 1. und 2. Teil dieser Facharbeit als wichtig erachte.

- Die Struktur des Vorgehens (Abschnitt 2.2.) hat sich bewährt. Den zeitlichen Rahmen konnte ich ausser einmal, wo eine Klientin mich bat, die Zeit für die Gestaltung der Objekte um 20 Minuten zu verlängern, einhalten. Erfahrungen bei der Umsetzung in die Praxis
- Von den im Theorieteil erarbeiteten theoretischen Grundlagen erwiesen sich vor allem die Ausführungen über das Erzählen und das kreative Gestalten mit Naturmaterialien als ästhetische Produktions- und Erfahrungsformen (Abschnitt 1.10.3.) sowie die Arbeitsprinzipien kreativer Prozessgestaltung (Abschnitt 1.10.4.) als sehr hilfreich. Die Haltung, dass der Klient Experte seiner Geschichte ist und die Haltung des aktiven Zuhörens und der Achtsamkeit erlebte ich in der Begleitung als sehr wesentlich. Von einer Klientin erhielt ich das Feedback, dass sie meine „ungeteilte Aufmerksamkeit“ als sehr wohltuend und fördernd erlebt habe.
- Obwohl das Gestalten der Geburt in einem Objekt mit dem von den Klienten formulierten guten Ergebnis der Biografiearbeit meist keinen direkten Zusammenhang hatte, gab es eine gute Grundlage für das biografische Arbeiten. Häufig kam dort auch das Mehrgenerationenkonzept (ansatzweise) zur Geltung (Abschnitt 1.5.).
- Meine Klienten waren mit dem Muskeltest vor der Biografiearbeit wenig vertraut. Für den Einsatz des Muskeltests beim Eruiieren von Stressoren (beim Problemfokus, Schritt 3 im Abschnitt 2.4.) musste ich Zeit investieren, sie darin in kurzer Zeit so gut wie möglich anzuleiten. Die Integration von Anschaltübungen erwies sich einmal als sinnvoll. Das Verankern der Ressourcen mittels Muskeltest war problemlos und wurde von den Klienten gewinnbringend erlebt.
- Ich habe beim Problemfokus viermal den Stressabbau mittels kreativer Gestaltung (Integration von Gegenständen aus dem Ressourcenobjekt oder anderweitige stressreduzierende Veränderung des problemfokussierten Objektes) und zweimal mittels Halten der Stirnpunkte und Nachsprechen von Sätzen durchgeführt. Ich habe den Eindruck gewonnen, dass sich der Einsatz des Zweiten vor allem bei sehr emotionalen Themen und/oder traumatischen Erfahrungen eignet. Die Technik der Augenbewegungen habe ich nirgends angewendet. Ich erlebte keine Situation, in welcher ich den Eindruck hatte, dass diese Technik den Prozess unterstützen würde.

### **3.2. Resultate der Befragung der Klienten mittels Fragebogen**

Ich habe meine Klienten (6 Personen) nach Abschluss der Biografiearbeit in der Natur gefragt, ob sie bereit wären, einen Fragebogen auszufüllen. Sämtliche einleitende Informationen

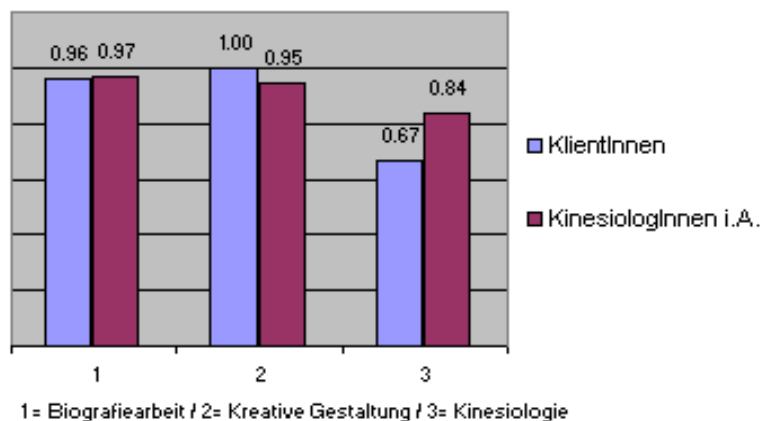
waren gerne dazu bereit. Da ich die Klienten mit dem Fragebogen zeitlich nicht übermäßig belasten wollte, wählte ich die quantitative Methode anstelle eines qualitativen Interviews. Die Beantwortung des Fragebogens dauerte 5-10 Minuten. Im Anhang befindet sich eine Kopie des Fragebogens. Zusätzlich gab ich den Fragebogen den Kursteilnehmern, die sich mit mir im 3. Ausbildungsjahr am Kinesiologischen Institut IKBS befinden. Während der Ausbildung haben sie mindestens einmal nach dem Modell von Marlis Delaquis biografisch gearbeitet. Sie verfügen über die nötigen Erfahrungsgrundlagen, um den Fragebogen zu beantworten. 24 Personen füllten den Fragebogen aus, darunter befinden sich auch Marlis Delaquis und Thomas Allemant vom IKBS. Ich habe die Fragebögen der Klienten und jene der Kinesiologen i.A. inklusive Marlis Delaquis und Thomas Allemant separat ausgewertet. Ebenfalls im Anhang befindet sich das Zahlenmaterial für die quantitative Auswertung. Die Fragen zum biografischen Arbeiten habe ich von den Zielen der Biografiearbeit, die ich im Abschnitt 1.4. zusammengestellt habe, abgeleitet. Die Fragen zur kreativen Gestaltung beruhen auf Kernaussagen aus dem Abschnitt "Erzählen und kreatives Gestalten mit Naturmaterialien als ästhetische Produktions- und Erfahrungsformen" und die Fragen zum Einbezug der kinesiologischen Techniken gründen auf Kernaussagen aus dem Kapitel über die Integration kinesiologischer Methoden und Techniken.

### 3.2.1. Zentrale Aussagen

Die Auswertung der Fragebögen liefert folgende zentrale Aussagen:

- Sämtliche Klienten haben die Biografiearbeit in der Natur so erlebt, dass der Einbezug sowohl der kreativen Gestaltung und als auch der kinesiologischen Techniken einen wesentlichen Beitrag zum guten Ergebnis bezüglich ihres Anliegen geleistet hat. Wäre nur mit dem sprachlichen Ausdrucksmittel gearbeitet worden, so wäre die Zufriedenheit mit dem Ergebnis bezüglich ihres Anliegen tiefer ausgefallen. Diese Aussage bestätigt auch das Resultat, dass die Ausgangsfragen zur Biografiearbeit, zur kreativen Gestaltung und zu den kinesiologischen Techniken (Frage 1, 2 und 3) alle hohe Werte erzielt haben. Den höchsten Wert erreichte das kreative Gestalten (1.00 –

Auswertung:  
zentrale Aussagen



Maximalwert!), darauf folgt das biografische Arbeiten (0.96) und die kinesiologischen Techniken (0.67). Bei den Kinesiologen i.A. sehen die gleichen Zahlenwerte folgendermassen aus: kreatives Gestalten 0.95, biografisches Arbeiten 0.96 und kinesiologische Techniken 0.84. Auch bei ihnen ist die Aussage sehr eindeutig, was die Integration der drei genannten Methoden und Techniken anbetrifft. Ausser einem Kinesiologen i.A., welcher findet, dass seine Zufriedenheit gleich hoch aber anders wäre, wenn nur auf der Gesprächsebene gearbeitet worden wäre, finden sämtliche anderen, dass ihre Zufriedenheit mit dem guten Ergebnis von der Integration sämtlicher dreier Methoden und Techniken abhängig war.

- Von den Ergänzungsfragen (1a-1g, 2a-2d, 3a-3c) erzielten bei den Klienten folgende fünf Aussagen die höchste Zustimmung:
  1. Das Arbeiten mit meiner Biografie vermittelte mir das Gefühl, dass Beziehungen im Leben wichtig sind. Wert: 0.96
  2. Ich habe mit Hilfe des kreativen Gestaltens Dinge (Erlebnisse, Situationen) aus meinem Leben aus einer anderen Perspektive sehen können. Wert: 0.92
  3. Das kreative Gestalten hat mir wichtige Impulse vermittelt, wie ich mein Ziel/gutes Ergebnis verwirklichen kann. Wert: 0.92
  4. Das kreative Gestalten hat mir geholfen, Dinge (Erlebnisse, Situationen) aus meinem Leben differenzierter wahrzunehmen und zu interpretieren. Wert: 0.88
  5. Das kreative Gestalten hat mir verdeutlicht, über welche Ressourcen/Stärken ich verfüge. Wert: 0.88

Bei den Kinesiologen i.A. erreichten folgende fünf Aussagen die höchste Zustimmung:

  1. Das Arbeiten mit meiner Biografie vermittelte mir eine neue Perspektive, welche für mich wichtig sein könnte. Wert: 0.90
  2. Das kreative Gestalten hat mir geholfen, Dinge (Erlebnisse, Situationen) aus meinem Leben differenzierter wahrzunehmen und zu interpretieren. Wert: 0.89
  3. Ich habe mit Hilfe des kreativen Gestaltens Dinge (Erlebnisse, Situationen) aus meinem Leben aus einer anderen Perspektive sehen können. Wert: 0.89
  4. Der Einsatz kinesiologischer Techniken hat wesentlich dazu beigetragen, dass ich mit Zuversicht mein in dieser Sitzung formuliertes Anliegen/Ziel/gutes Ergebnis umsetzen werde. Wert: 0.88
  5. Die Techniken zum Stressabbau (z.B. Stirnpunkte halten) halfen mir, Gefühle der Anspannung und/oder Stressgefühle abzubauen. Wert: 0.86

Im Anhang in der Tabelle mit dem Titel „Verteilung“ sind die Werte sämtlicher Fragen grafisch übersichtlich dargestellt.

Ergänzende Bemerkung: Die Antworten der Klienten und der Kinesiologen i.A. müssen auch im Zusammenhang mit der Zielformulierung, mit welcher sie gearbeitet haben, betrachtet werden. Beispiel: Eine Person, die mit einer Zielformulierung arbeitete, welche aus der Vergangenheit noch sehr stark stressbesetzt ist, wird vermutlich bei der Frage 3b („Die Techniken zum Stressabbau halfen mir, Gefühle der Anspannung und/oder Stressgefühle abzubauen“) einen höheren Wert ankreuzen als eine Person, deren Zielformulierung weniger stressbesetzt ist. Eine ähnliche Verknüpfung ist auch bei einigen anderen Fragen möglich. Eine Verabsolutierung der einzelnen Werte darf aus diesem Grunde auf keinen Fall geschehen.

ergänzende  
Bemerkung

### 3.2.2. Bezüge zum Salutogenese-Modell von Aron Antonovsky

Welche Antworten liefern die Resultate aus der Befragung in Bezug auf die im Abschnitt 2.5. aufgestellten Hypothese, dass die Synthese von Biografiearbeit, gestalterisch-kreativem Arbeiten mit Naturmaterialien und kinesiologischer Techniken das Kohärenzgefühl als wichtige Grundlage für gesundheitliches Wohlbefinden fördert und dadurch eine salutogene Wirkung hat?

Folgende Fragen stellen eine Verbindung zum Salutogenese-Modell her:

- Frage 1a hat die Verstehbarkeit und die Sinnhaftigkeit (sense of comprehensibility und sense of meaningfulness) im Fokus.
- Frage 1b nimmt ebenfalls Bezug auf die Verstehbarkeit einzelner Lebenserfahrungen (sense of meaningfulness).
- Frage 2c stellt eine Beziehung zur Bewältigbarkeit (sense of manageability) her, indem sie nach dem Bewusstsein eigener Ressourcen fragt. Ebenso tut dies Frage 1f, die den Einfluss eigener Entscheidungen und des eigenen Verhaltens thematisiert.
- Sind Erfahrungen mit belastenden Gefühlen (Stress) besetzt, kann ihnen der Träger dieser Gefühle kaum eine Sinnhaftigkeit (sense of meaningfulness) zuschreiben. Wird die Frage 3b positiv beantwortet, so erlebte der Antwortende, dass kinesiologische Techniken Stress abgebaut haben und so die Tür geöffnet wurde, um der vormals stressbesetzten Erfahrung Sinnhaftigkeit zuschreiben zu können.

Fragen, bei denen ein Bezug zum Salutogenese-Modell hergestellt werden kann

Sämtliche oben erwähnten Fragen (1a, 1b, 1f, 2c, 3b), die einen direkten Bezug zum Salutogenese-Modell herstellen, wurden von den befragten Personen folgendermassen bewertet:

Welchen Wert erzielten diese Fragen bei den Befragten?

- 1a mit 0.83 von den Klienten und mit 0.74 von den Kinesiologen i.A
- 1b mit 0.75 von mit den Klienten und mit 0.83 von den Kinesiologen i.A

- 1f mit 0.83 von den Klienten und mit 0.68 von den Kinesiologen i.A
- 2c mit 0.88 von den Klienten und mit 0.82 von den Kinesiologen i.A
- 3b mit 0.60 von den Klienten und mit 0.87 von den Kinesiologen i.A

Der Durchschnittswert der Antworten sämtlicher Ergänzungsfragen liegt bei den Klienten bei 0.75, bei den Kinesiologen i.A bei 0.81. Ausser drei der oben aufgeführten Werten liegen die sieben übrigen auf oder über dem Durchschnittswert. Sie haben also eine hohe Zustimmung erhalten. Dieses Resultat stützt meiner Meinung nach, die im Abschnitt 2.5.2. gemachte Hypothese, dass die Biografiearbeit in der Natur das Kohärenzgefühl und somit das gesundheitliche Wohlbefinden fördert.

Die Werte stützen die Hypothese, dass die Biografiearbeit in der Natur das Kohärenzgefühl stärken

## 4. Teil: Schlussteil

---

### 4.1. Zielüberprüfung

Folgende Ziele der Facharbeit habe ich in der Einleitung im Sinne eines guten Ergebnisses für mich persönlich formuliert:

in der Einleitung formulierte Ziele und deren Überprüfung

- Ich erweitere meine Kompetenzen und Techniken als psychologischer Berater, indem ich ein Modell des biografischen Arbeitens entwerfe und in der Praxis teste, das die kreative Gestaltung und die kinesiologische Methode integriert. Mittels diesem Integrationsmodell erschliesse ich mir zusätzliche Möglichkeiten, Menschen in der Verwirklichung ihrer Ziele und in der Verbesserung ihrer Lebensqualität ressourcen- und lösungsorientiert zu begleiten.

Überprüfung: Im biografischen Arbeiten in der Natur mit den sechs Klienten erlebte ich, dass mir persönlich die Begleitung kreativen Gestaltens liegt und dass meine Fragen und Bemerkungen einen ressourcen- und lösungsorientierten Prozess fördern. Rückmeldungen der Klienten haben mir dies bestätigt (Antworten auf die Fragen 2c und 2d mit einem Wert von 0.88 und 0.92 wie auch die Zufriedenheit mit dem Ergebnis mit einem Wert von 0.95). Eine Erweiterung meiner professionellen Ressourcen erlebte ich vor allem darin, dass die Klienten ganz konkret mit ihren Händen Veränderungen in Richtung ihres guten Ergebnisses vornehmen können (handlungsorientiert) – zwar noch nicht in ihrer konkreten Lebenssituation, aber an ihren Objekten, welche Situationen daraus darstellen und diese materiell sowie auch emotional repräsentieren. Eine zweite wichtige Erweiterung erlebte ich durch den Einbezug der energetischen Ebene mittels Techniken des Stressabbaus und der Verankerung konkret erkannter Ressourcen. Dies bewirkt, dass die Klienten den Weg zu ihrem guten Ergebnis unbeschwerter (entstresst) und mit dem Bewusstsein, besser ausgerüstet zu sein, unter die Füße nehmen.

- Ich leiste dadurch einen Beitrag in der gesundheitlichen Prävention.  
Überprüfung: Ich habe dargestellt, dass das Modell der Biografiearbeit in der Natur aufgrund seiner Ziele und Vorgehensweisen das Kohärenzgefühl fördert und festigt. Antworten der Klienten und Kinesiologen i. A. haben dies bestätigt. Aron Antonowsky schreibt dem Kohärenzgefühl in seinem Salutogenese-Konzept einen grossen positiven Einfluss auf das gesundheitliche Wohlbefinden zu.
- Mit der Biografiearbeit in der Natur erschliesse ich mir ein Instrument, welches möglichst viele verschiedene Gruppen und Individuen von Menschen anspricht.  
Überprüfung: In der Begleitung der Klienten machte ich mit niemanden die Erfahrung, dass er mit den gestellten Aufgaben nicht zurecht kam. Sämtliche Klienten waren mit Leib und Seele bei der Sache. Ich habe die befragten Personen nach Geschlecht und Alter in der Auswertung (siehe Anhang) gruppiert und deren Resultate verglichen. Weder nach Geschlecht noch nach Alter stellte ich wesentliche Unterschiede fest. Das heisst, dass die in der Auswertung dargestellten positiven Resultate des biografischen Arbeitens in der Natur unter Einbezug des kreativen Gestaltens und der kinesiologischen Techniken ohne wesentliche Vorbehalte für beide Geschlechter und sämtliche Altersgruppen der von mir befragten Personen (16-55 Jahre alt) Geltung haben.

#### 4.2. Auswirkungen auf die eigene psychologische und kinesiologische Tätigkeit

- Die theoretische Auseinandersetzung mit dem Thema hat mir viel hilfreiches Hintergrundwissen vermittelt, das mir nicht nur im biografischen Arbeiten in der Natur zu Gute kommen wird. Vermittlung von  
hilfreichem  
Hintergrundwissen
- Die Erfahrungen aus der Praxis haben meine Beobachtungsfähigkeit und Aufmerksamkeit geschärft (z.B.: Was sehe ich konkret im Objekt? Worauf hat der Klient in seinen Aussagen noch keinen Bezug genommen?) und mich sensibilisiert, Verbindungen zwischen verschiedenen Wahrnehmungsebenen (des Klienten wie auch meiner eigenen) herzustellen und prozessfördernd zu integrieren. meine  
Beobachtungs-  
fähigkeit und  
meine Aufmerk-  
samkeit wurden  
geschärft
- Ich habe erfahren, dass die Klienten eine hohe Zufriedenheit mit dem Arbeitsergebnis erlebten (Durchschnittswert: 9.5 bei einem Maximum von 10). Dies motiviert und ermutigt mich ausserordentlich, das biografische Arbeiten in der Natur in meiner psychologischen und kinesiologischen Tätigkeit gezielt zu integrieren. Ich wurde  
motiviert und er-  
mutigt

### 4.3. Zusammenfassung

Ich habe in meiner Facharbeit ein Modell entworfen, das die Methode der Biografiearbeit, das kreative Gestalten und das Arbeiten mit kinesiologischen Methoden und Techniken miteinander verbindet. Dieses Modell stützt sich auf ein Modell von Astrid Habiba Kreszmeier und Hans-Peter Hufenus, dargestellt in ihrem Buch „Wagnisse des Lernens“ (2000). Ich setzte mich mit der Frage auseinander, welchen Gewinn meine Klienten aus diesem Integrationsmodell ziehen.

Im theoretischen Teil der Facharbeit habe ich bezüglich der einzelnen Integrationsteile (Biografiearbeit, kreative Gestaltung und Kinesiologie) hilfreiches Grundlagewissen erarbeitet. Im Teil über die konkreten Praxiserfahrungen, die ich in der Arbeit mit sechs Klienten gemacht habe, wertete ich meine eigenen Erfahrungen wie auch die Antworten meiner Klienten aus, die sie mir auf einem Fragebogen schriftlich mitgeteilt haben. Ich bat auch meine AusbildungskollegInnen, die über die nötigen Erfahrungsgrundlagen besitzen, um die von mir gestellten Fragen angemessen zu beantworten, den Fragebogen auszufüllen. 29 der insgesamt 30 von mir befragten Personen äusserten, dass die Integration der drei Methoden für ihre hohe Zufriedenheit mit dem Arbeitsergebnis verantwortlich ist – würde eine Methode ausgeschlossen, wäre ihre Zufriedenheit tiefer ausgefallen. Meine Klienten erlebten im biografischen Arbeiten in der Natur vor allem folgendes:

- Es vermittelte ihnen das Gefühl, dass Beziehungen im Leben wichtig sind. Wert: 0.96
- Sie haben ihr Leben aus einer anderen Perspektive sehen können. Wert: 0.92
- Es hat ihnen wichtige Impulse vermittelt, wie sie ihr Ziel / ihr gutes Ergebnis verwirklichen können. Wert: 0.92
- Es hat ihnen geholfen, Dinge (Erlebnisse, Situationen) aus ihrem Leben differenzierter wahrzunehmen und zu interpretieren. Wert: 0.88

### 4.4. Dank

Nun, da die Facharbeit geschrieben ist, entsteht in mir Raum für Gefühle des Dankes an Marlis Delaquis, welche mich mit dem biografischen Arbeiten in der Natur vertraut gemacht und angeleitet und mir so die Türen zu einem interessanten und sehr nützlichen Arbeitsinstrument geöffnet hat, das ich zum Wohle meiner Klienten gezielt einsetzen werde. Die Gefühle meines Dankes schliessen auch Thomas Allemands wertvolle Begleitung meiner Facharbeit ein. Seine Impulse waren sehr nützlich und sein Feedback unterwegs war ermutigend. Mein Dank geht auch an meine Klienten, die sich vertrauensvoll von mir begleiten liessen und mir so die Gelegenheit zu wertvollen Praxiserfahrungen gaben. Ein Merci auch meinen AusbildungskollegInnen, die spontan und bereitwillig den

Fragebogen ausgefüllt und so meiner Arbeit eine breitere empirische Basis gegeben haben.

## Anhang

---

### Glossar

**Augustin** lebte 354 bis 430 n.Chr. in Nordafrika. Er ist einer der bedeutendsten christlichen Kirchenlehrer und ein wichtiger Philosoph an der Epochenschwelle zwischen Antike und Mittelalter.

**Autobiografie** ist die Beschreibung der eigenen Lebensgeschichte oder von Abschnitten derselben aus der Retrospektive. Das Besondere dieser literarischen Form besteht in der Identität zwischen Autor und Erzähler sowie Erzähler und Protagonisten (Hauptperson).

**Autobiografisches Gedächtnis.** Der Begriff bezeichnet die organisierte Aufzeichnung der vielen Aspekte in der Biografie einer Person (Damasio A., 2004, S. 30).

**Behaviorale Ansätze.** Dieser Begriff kann durch „verhaltenstherapeutische Ansätze“ ersetzt werden. „Behavioral“ steht in enger Verbindung mit dem Begriff „Behaviorismus“, welcher aus der englisch-amerikanischen Sprache übernommen wurde. Er bezeichnet die Theorie der Wissenschaft vom Verhalten. Von ihr wurden verhaltenstherapeutische Techniken abgeleitet. In der Psychologie gab es starke behavioristische Strömungen in den Jahren 1920-1960.

Die **Humanistische Psychologie** lehrt, dass sich eine gesunde und schöpferische Persönlichkeit mit dem Ziel der Selbstverwirklichung entfaltet. Ein bekannter Vertreter der Humanistischen Psychologie war Carl Rogers.

Die **Edu-Kinesiologie** wurde von Dr. Paul und Gail Dennison (USA) entwickelt. Sie sind die Begründer der BrainGym®-Übungen. Diese Methode begründet sich auf den Grundlagen der Kinesiologie und Erkenntnissen aus der Gehirnforschung. Nach dem Leitsatz "Bewegung ist das Tor zum Lernen" unterstützt und fördert sie das Lernen und Denken, sowohl von Kindern, als auch von Erwachsenen.

Mit **Empowerment** bezeichnet man Strategien und Maßnahmen, die geeignet sind, den Grad an Autonomie und Selbstbestimmung im Leben von Menschen oder Gemeinschaften zu erhöhen und es ihnen ermöglichen, ihre Interessen eigenmächtig, selbstverantwortlich und selbstbestimmt zu vertreten und zu gestalten.

**Genogramm** ist die Bezeichnung für eine grafische Darstellung, die in der systemischen Familientherapie verwendet wird, um Familienbeziehungen und wiederkehrende Konstellationen darzustellen. Mit einem Genogramm sollen Verhaltensmuster, beziehungsstörende psychologische Faktoren und sich innerhalb einer Familie wiederholende Verhaltensweisen visualisiert und anschließend analysiert werden.

**Kognitiv:** Auf das Wissen, Verstehen, Denken der Person bezogen

**Landart** (engl. für Landschaftskunst) ist eine Ende der 1960er Jahre in den USA entstandene Kunstströmung. Ein bekannter Vertreter der Landart ist der Schotte Andy Goldworthy. Heute wird die Bezeichnung „Land Art“ in sehr verallgemeinernder Weise auf jede beliebige Art von Natur-Kunst oder Kunst in der Landschaft angewendet, obwohl aus kunsttheoretischer Sicht keinerlei konzeptionelle Beziehung zur ursprünglichen Land Art der 60er Jahre gegeben ist.

Der **Lebenslauf** befasst sich stärker mit objektivierbaren Daten und mit Lebensereignissen, die vielen gemeinsam sind - z.B. Geburt, Heirat, Tod - die Biografie geht von individuellen, oft partikularen Erfahrungen aus, und beschreibt wie der betroffene Mensch diese verarbeitet. Die Begriffe „Biografie“, „Lebenslauf“, „Autobiografie“ und „Lebensgeschichte“ werden von Brems, 2002, S. 14-18, gut erklärt und definiert

Eine **Metatheorie** ist eine Theorie über eine Theorie oder über einige Theorien, oder über alle möglichen Theorien. Sie kann daneben auch Erklärungen für die Entstehung von Theorien anbieten.

**Narrative Therapie** ist eine der Therapieformen innerhalb der systemischen Familientherapie. Sie richtet ihren Fokus auf folgende Fragen: Welche Geschichten „regieren“ das Leben eines Menschen oder einer Familie? Von welcher Art sind die Geschichten, die jemand sich und seiner Umgebung über sich selbst erzählt? Auf welche Ereignisse greift er dabei zurück, und auf welche nicht?

**narzisstisch:** Das Wort entstammt der altgriechischen Sage vom schönen Jüngling Narkissos, der mit unstillbarer Liebe seinem eigenen Spiegelbild verfallen war. Innerhalb der Psychologie bezeichnet man mit diesem Wort Menschen, die sich sehr wichtig nehmen und in ihrem Selbstwert leicht gekränkt werden können.

**Neurotisch** leitet sich ab vom Wort „Neurose“. Damit ist eine eher leichte psychische Erkrankung gemeint, deren Ursprung in einem meist unbewussten innerpsychischen Konflikt liegt.

**NLP (Neurolinguistisches Programmieren)** wurde Anfang der 1970er Jahre von Richard Bandler und John Grinder als neues Verfahren der Kurzzeit-Psychotherapie entwickelt. NLP vereinte zunächst verschiedene psychotherapeutische Ansätze, u. a. aus der Hypnotherapie, Familientherapie und Gestalttherapie zu ziel- und lösungsorientierten Verfahren der Therapie

**Paradigmawechsel.** Paradigma bezeichnet ein vorherrschendes (wissenschaftliches) Denkmuster in einer bestimmten Zeit.

**Re-Wounding** ist ein englisches Wort und heisst übersetzt „Wiederverletzung“.

**Salutogenese** bedeutet soviel wie „Gesundheitsentstehung“ und wurde von dem Medizinsoziologen Aaron Antonovsky in den 1970er Jahren als Gegenbegriff zur Pathogenese, mit welchem die Entstehung von Krankheit beschrieben wird, entwickelt.

**Touch for Health** ist eine Richtung innerhalb der Kinesiologie, welche von John. F. Thie entwickelt wurde.

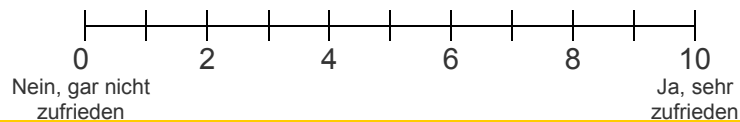
**Fragebogen - Biografiearbeit in der Natur** (Dieser Fragebogen ist Teil der Facharbeit von Peter Fischer am IKBS Biel-Seeland. Die hier gemachten Aussagen werden streng vertraulich behandelt)

Datum: .....

Name: ..... (wenn erwünscht muss der Name nicht angegeben werden)

Alter: ..... Geschlecht: m  w

Sind Sie zufrieden mit dem Ergebnis der Biografiearbeit in der Natur, welche Sie heute ausgeführt haben? Tragen Sie Ihre Zufriedenheit auf der unten stehenden Skala mit einem Kreuz ein.



Was haben Sie spontan für einen Eindruck: Hätten Sie ein ebenso gutes Ergebnis realisiert, wenn Ihr Anliegen/Ziel nur in Form von einem Gespräch aufgenommen und bearbeitet worden wäre – das heisst ohne Einbezug der kreativen Gestaltung und ohne kinesiologische Techniken?

- Nein, ich glaube nicht. Das Ergebnis wäre nicht so gut herausgekommen. Meine Zufriedenheit, die ich oben auf der Skala eingetragen habe, wäre tiefer ausgefallen.
- Ich glaube, meine Zufriedenheit wäre gleich. Der Einbezug der kreativen Gestaltung und der kinesiologischen Techniken spielte keine wesentliche Rolle für mich.
- Ich glaube, meine Zufriedenheit wäre grösser. Der Einbezug der kreativen Gestaltung hat mich gestört und/oder hat das Ergebnis negativ beeinflusst.
- Ich glaube, meine Zufriedenheit wäre grösser. Der Einbezug der kinesiologischen Techniken hat mich gestört und/oder hat das Ergebnis negativ beeinflusst.
- Ich weiss es nicht. Die Frage ist schwierig zu beantworten.

		Aussage stimmt	Aussage stimmt zu 75%	Aussage stimmt zu 50%	Aussage stimmt zu 25%	stimmt nicht
1	Das Arbeiten mit meiner Biografie habe ich positiv erlebt, es hat zum guten Ergebnis beigetragen. Es war hilfreich mein Anliegen/Ziel aus verschiedenen Zeitpunkten meines Lebens zu beleuchten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1a	Es hat meine Identität gefestigt. Mein Gefühl, wer ich bin, wurde klarer. Es hat mein Selbstbewusstsein gestärkt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1b	Ich verstehe mein Leben ein wenig besser. Das Arbeiten mit meiner Biografie hat einem Ausschnitt aus meinem Leben mehr Sinn vermittelt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1c	Es hat mir geholfen, eine Erfahrung aus meinem Leben besser zu integrieren und zu akzeptieren.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1d	Das biografische Arbeiten machte mir etwas aus meinem Leben bewusst, an das ich mich nicht/kaum mehr erinnerte.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1e	Das Arbeiten mit meiner Biografie vermittelte mir eine neue Perspektive, welche für meine Zukunft wichtig sein könnte.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1f	Das Arbeiten mit meiner Biografie vermittelte mir das Gefühl, dass meine eigenen Entscheidungen und mein eigenes Verhalten auf den Lauf meines Lebens grossen Einfluss haben.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1g	Das Arbeiten mit meiner Biografie vermittelte mir das Gefühl, dass Beziehungen im Leben wichtig sind.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Das kreative Gestalten in der Natur habe ich positiv erlebt, es hat viel zum guten Ergebnis beigetragen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2a	Das kreative Gestalten hat mir geholfen, Dinge (Erlebnisse, Situationen) aus meinem Leben differenzierter wahrzunehmen und zu interpretieren.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2b	Ich habe mit Hilfe des kreativen Gestaltens Dinge (Erlebnisse, Situationen) aus meinem Leben aus einer anderen Perspektive sehen können.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2c	Das kreative Gestalten hat mir verdeutlicht, über welche Ressourcen/Stärken ich verfüge.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2d	Das kreative Gestalten hat mir wichtige Impulse vermittelt, wie ich mein Ziel/gutes Ergebnis verwirklichen kann.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Der Einbezug kinesiologicaler Techniken (z.B. Muskeltest, Stirnpunkte halten, Augenrotation) habe ich positiv erlebt, es hat viel zum guten Ergebnis beigetragen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3a	Die Rückmeldungen meines Körpers über den Einbezug der kinesiologicalen Techniken haben mir grössere Sicherheit vermittelt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3b	Die Techniken zum Stressabbau (z.B. Stirnpunkte halten) halfen mir, Gefühle der Anspannung und/oder Stressgefühle abzubauen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3c	Der Einsatz kinesiologicaler Techniken hat wesentlich dazu beigetragen, dass ich mit Zuversicht mein in dieser Sitzung formuliertes Anliegen/Ziel/ gutes Ergebnis umsetzen werde.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Was ich noch sagen möchte:

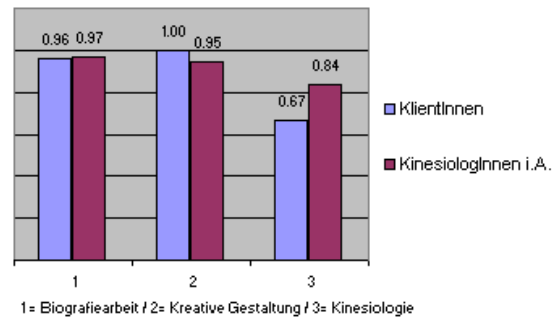
Quantitative Auswertung der Fragebögen

	Skala	0a	0b	0c	0d	1	1a	1b	1c	1d	1e	1f	1g	
<b>KlientInnen</b>						<b>Biografiearbeit</b>								
1.1	8,00	1,00				0,75	1,00	0,75	0,75	0,75	1,00	1,00	1,00	
1.2	10,00	1,00				1,00	1,00	1,00	1,00	0,00	0,50	1,00	1,00	
1.3	10,00	1,00				1,00	1,00	1,00	1,00	0,75	1,00	0,75	1,00	
1.4	8,00	1,00				1,00	0,75	0,25	0,50	0,25	0,50	0,75	1,00	
1.5	10,00	1,00				1,00	0,50	0,75	0,50	0,25	0,75	0,75	0,75	
1.6	10,00	1,00				1,00	0,75	0,75	0,75	0,50	1,00	0,75	1,00	
<b>Durchschnitt</b>	<b>9,50</b>	<b>1,00</b>				<b>0,96</b>	<b>0,83</b>	<b>0,75</b>	<b>0,75</b>	<b>0,42</b>	<b>0,79</b>	<b>0,83</b>	<b>0,96</b>	
<b>KinesiologInnen i.A.</b>														
2.1	10,00	1,00				1,00	0,75	1,00	1,00	1,00	1,00	0,75	0,75	
2.2	8,00	1,00				1,00	1,00	0,75	1,00	x	1,00	0,50	0,75	
2.3	10,00	1,00				1,00	1,00	1,00	1,00	0,75	0,75	0,50	0,25	
2.4	8,00	1,00				1,00	0,75	0,50	0,75	0,25	0,75	0,75	0,75	
2.5	10,00	1,00				0,75	0,50	1,00	0,75	1,00	1,00	0,50	0,50	
2.6	10,00	1,00				1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	
2.7	10,00	1,00				1,00	0,75	1,00	1,00	1,00	1,00	0,75	1,00	
2.8	8,00	1,00				1,00	0,75	0,50	1,00	0,75	1,00	0,50	0,50	
2.9	8,00	1,00				0,75	0,75	0,75	1,00	0,50	0,50	0,75	1,00	
2.10	7,00	1,00				0,75	0,75	1,00	0,75	1,00	0,75	0,75	0,50	
2.11	10,00	1,00				1,00	1,00	1,00	1,00	0,75	1,00	1,00	1,00	
2.12	7,00	1,00				1,00	0,25	0,50	0,00	0,75	0,50	0,50	0,75	
2.13	7,00	1,00				1,00	0,50	x	1,00	1,00	1,00	0,50	x	
2.14	7,00	1,00				1,00	0,75	0,75	1,00	1,00	1,00	0,50	0,75	
2.15	9,00	1,00				1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	
2.16	8,00	1,00				1,00	0,75	1,00	0,50	0,00	1,00	0,75	0,25	
2.17	10,00	1,00				1,00	0,50	0,50	1,00	0,75	0,50	0,75	0,00	
2.18	9,00	1,00				1,00	0,75	1,00	1,00	1,00	1,00	0,75	1,00	
2.19	10,00	1,00				1,00	0,75	0,00	0,75	1,00	1,00	0,00	0,00	
2.20	10,00	1,00				1,00	0,50	1,00	0,50	1,00	1,00	0,50	0,75	
2.21	10,00	1,00	1,00			1,00	0,75	1,00	0,75	1,00	1,00	0,50	0,50	
2.22	8,00	1,00				1,00	0,75	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	
2.23	10,00	1,00				1,00	x	1,00	x	1,00	1,00	0,75	1,00	
2.24	9,00	1,00				1,00	0,75	0,75	0,75	0,50	1,00	1,00	0,50	
<b>Durchschnitt</b>	<b>8,79</b>					<b>0,97</b>	<b>0,74</b>	<b>0,83</b>	<b>0,85</b>	<b>0,83</b>	<b>0,90</b>	<b>0,68</b>	<b>0,67</b>	

	2	2a	2b	2c	2d	3	3a	3b	3c	1a-1g	2a-2d	3a-3c
<b>KlientInnen</b>	<b>Kreative Gestaltung</b>					<b>Kinesiologie</b>						
1.1	1,00	0,75	0,75	1,00	0,75	0,50	0,25	0,25	0,25	0,89	0,81	0,25
1.2	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	0,75	0,75	0,75	1,00	0,79	1,00	0,83
1.3	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	0,75	0,75	0,75	0,75	0,93	1,00	0,75
1.4	1,00	1,00	0,75	0,50	0,75	0,75	1,00	x	0,50	0,57	0,75	0,75
1.5	1,00	0,50	1,00	1,00	1,00	0,75	0,25	0,50	0,50	0,61	0,88	0,42
1.6	1,00	1,00	1,00	0,75	1,00	0,50	0,50	0,75	0,50	0,79	0,94	0,58
<b>Durchschnitt</b>	<b>1,00</b>	<b>0,88</b>	<b>0,92</b>	<b>0,88</b>	<b>0,92</b>	<b>0,67</b>	<b>0,58</b>	<b>0,60</b>	<b>0,58</b>	<b>0,76</b>	<b>0,90</b>	<b>0,60</b>
<b>KinesiologInnen i.A.</b>												
2.1	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	0,75	1,00	1,00	0,89	1,00	0,92
2.2	1,00	0,75	1,00	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	1,00	0,83	0,81	0,83
2.3	0,75	1,00	0,75	0,75	0,75	0,50	1,00	1,00	1,00	0,75	0,81	1,00
2.4	1,00	0,75	0,50	0,75	0,50	0,50	0,50	0,75	0,75	0,64	0,63	0,67
2.5	1,00	1,00	1,00	1,00	0,75	0,50	0,25	x	0,75	0,75	0,94	0,50
2.6	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	0,75	1,00	1,00	1,00	1,00	0,92
2.7	1,00	1,00	1,00	0,75	1,00	0,75	0,75	1,00	0,75	0,89	0,94	0,83
2.8	x	1,00	1,00	0,75	1,00	x	0,75	1,00	1,00	0,71	0,94	0,92
2.9	1,00	1,00	0,75	0,50	0,50	0,75	0,75	1,00	0,75	0,75	0,63	0,83
2.10	1,00	1,00	1,00	1,00	0,75	0,75	0,50	0,75	0,75	0,79	0,94	0,67
2.11	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	0,96	1,00	1,00
2.12	0,75	0,75	1,00	0,75	0,50	0,75	0,75	0,25	0,50	0,46	0,75	0,50
2.13	1,00	x	0,50	0,50	0,00	1,00	1,00	1,00	1,00	0,80	0,33	1,00
2.14	0,75	1,00	1,00	0,50	0,50	1,00	0,75	0,75	0,75	0,82	0,75	0,75
2.15	1,00	1,00	1,00	0,75	1,00	1,00	0,75	1,00	0,75	1,00	0,94	0,83
2.16	0,75	0,75	0,25	0,50	0,50	0,75	0,75	0,50	0,75	0,61	0,50	0,67
2.17	1,00	1,00	1,00	0,75	0,75	0,75	0,50	0,75	1,00	0,57	0,88	0,75
2.18	1,00	1,00	1,00	1,00	0,75	1,00	0,75	1,00	1,00	0,93	0,94	0,92
2.19	1,00	0,25	1,00	x	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	0,50	0,75	1,00
2.20	1,00	0,75	0,75	1,00	0,75	0,50	0,25	0,50	0,50	0,75	0,81	0,42
2.21	1,00	0,50	0,75	1,00	1,00	1,00	0,25	1,00	1,00	0,79	0,81	0,75
2.22	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	0,96	1,00	1,00
2.23	0,75	1,00	1,00	0,75	0,75	1,00	1,00	0,75	1,00	0,95	0,88	0,92
2.24	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	0,75	1,00	1,00	0,75	1,00	0,92
<b>Durchschnitt</b>	<b>0,95</b>	<b>0,89</b>	<b>0,89</b>	<b>0,82</b>	<b>0,77</b>	<b>0,84</b>	<b>0,72</b>	<b>0,86</b>	<b>0,88</b>	<b>0,79</b>	<b>0,83</b>	<b>0,81</b>

**Zusammenfassung**

Fragen	1	2	3
Durchschnitt KlientInnen	0,96	1,00	0,67
Durchschnitt KinesiologInnen	0,97	0,95	0,84



**Gruppenvergleiche: Geschlecht und Alter**

bei den Altersgruppen sind beide Kategorien KlientInnen und KinesiologInnen i.A. berücksichtigt

Gruppen	Alter	Skala	0a	0b	0c	0d	1	1a	1b	1c	1d	1e	1f	1g
<b>Gruppen</b>	<b>Anzahl</b>						<b>Biografiearbeit</b>							
KlientInnen	6	9,50					0,96	0,83	0,75	0,75	0,42	0,79	0,83	0,96
KinesiologInnen	24	9,59					0,97	0,74	0,83	0,09	0,83	0,90	0,68	0,67
Kinesiologen/Männer	5	9,20					0,95	0,80	0,85	0,90	0,75	0,90	0,60	0,60
KinesiologInnen/Fraue	19	8,68					0,97	0,72	0,82	0,83	0,84	0,89	0,70	0,69
Altersgruppe unter 20	1	9,00					1,00	0,75	0,25	0,50	0,25	0,50	0,75	1,00
Altersgruppe 20-29	2	9,50					1,00	0,88	1,00	0,88	1,00	1,00	0,75	0,75
Altersgruppe 30-39	9	8,67					0,94	0,67	0,67	0,75	0,69	0,69	0,61	0,56
Altersgruppe 40-49	14	9,00					1,00	0,79	0,88	0,88	0,73	0,96	0,73	0,79
Altergruppe 50-55	4	9,00					0,88	0,81	0,94	0,88	0,88	1,00	0,81	0,88

Gruppen	Alter	2	2a	2b	2c	2d	3	3a	3b	3c	1a-1g	2a-2d	3a-3c	
<b>Gruppen</b>	<b>Anzahl</b>	<b>Kreative Gestaltung</b>					<b>Kinesiologie</b>							
KlientInnen	6	1,00	0,88	0,92	0,88	0,92	0,67	0,58	0,60	0,58	0,76	0,90	0,60	
KinesiologInnen	24	0,95	0,89	0,89	0,82	0,77	0,84	0,72	0,96	0,88	0,79	0,83	0,81	
Kinesiologen/Männer	5	0,95	0,90	0,85	0,85	0,75	0,65	0,65	0,98	0,90	0,77	0,84	0,78	
KinesiologInnen/Fraue	19	0,94	0,89	0,89	0,81	0,78	0,89	0,74	0,86	0,87	0,79	0,83	0,82	
Altersgruppe unter 20	1	1,00	1,00	0,75	0,50	0,75	0,75	1,00	*	0,50	0,57	0,75	0,75	
Altersgruppe 20-29	2	1,00	0,75	0,88	0,88	1,00	1,00	0,50	1,00	0,88	0,89	0,88	0,79	
Altersgruppe 30-39	9	0,94	0,81	0,89	0,78	0,75	0,72	0,67	0,78	0,78	0,66	0,81	0,74	
Altersgruppe 40-49	14	0,94	0,94	0,89	0,82	0,79	0,87	0,75	0,84	0,89	0,83	0,85	0,83	
Altergruppe 50-55	4	1,00	0,94	0,94	1,00	0,88	0,69	0,56	0,67	0,69	0,88	0,94	0,63	



## Quellenangaben – Literaturverzeichnis und andere Medien

- Antonovsky Aron. Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit. DVGT-Verlag, Tübingen, 1997, ISBN 3-87159-136-X
- Baltzer Nadine. Erziehungswissenschaftliche Biografieforschung zwischen Subjekt & Gesellschaft“, Darmstädter Studien zur Pädagogik und Bildungstheorie, Band 12, 38 Seiten, Cuvillier Verlag, Göttingen, 2007, ISBN 978-3-867-27272-8
- Berger, Peter Ludwig / Thomas Luckmann. Die gesellschaftliche Konstruktion von Wirklichkeit. Eine Theorie der Wissenssoziologie. 217 Seiten.,. Fischer Taschenbuch Verlag, Frankfurt am Main. 2003, 19. Auflage, ISBN-978-3-596-26623-4
- Boszormenyi-Nagy I. / Spark G.. Unsichtbare Bindungen. Die Dynamik familiärer Systeme. Klett Verlag, Stuttgart, 1981, 426 Seiten, ISBN 978-3-608-91297-5
- Brems Jochen. Unterrichtsfach Biographie. Der autobiographische Text als Medium biographischer Lernprozesse in der Erwachsenenbildung. Eine Studie. 386 Seiten. Book on Demand, Norderstedt, 2002, ISBN 3-8311-4431-1
- Clauss, B. Biografiearbeit in der Sozialen Arbeit. Biografiearbeit mit alten Menschen, erläutert am Beispiel der Methode Erzählcafé. Esslingen (Diplomarbeit am Fachbereich Soziale Arbeit der Hochschule für Sozialwesen), 2005
- Damasio Antonio. Ich fühle, also bin ich. Die Entschlüsselung des Bewusstseins. 462 Seiten. List Verlag, Berlin, 2004 in 4. Auflage, ISBN 3-548-60164-2
- Dennison Paul and Gail. Brain-Gym®. Teil 1. Begleitheft zum Kurs zusammengestellt und beschrieben von Beate Walter. 96 Seiten, VAK Verlags GmbH, 2. überarbeitete Auflage, 2006, (keine ISBN-Nummer vorhanden)
- Freud, Sigmund. Zur Psychopathologie des Alltagslebens. Über Vergessen, Versprechen, Vergreifen, Aberglauben und Irrtum. 368 Seiten. Fischer Verlag, 1904/2000, in 4. Auflage, ISBN 978-3-596-10438-3
- Gudjons Herbert / Wagener-Gudjons Birgit / Pieper Marianne. Auf meinen Spuren. Übungen zur Biografiearbeit. 296 Seiten. Verlag Julius Klinkhardt. Bad Heilbrunn, 2008, völlig neu bearbeitete und aktualisierte Auflage, ISBN 978-3-7815-1600-7
- Heiko Ernst. Ein neuer Blick auf das eigene Leben. Fachartikel erschienen in der Zeitschrift „Psychologie Heute“, Ausgabe 06/2002
- Jäger Jutta / Kuckhermann Ralf (Hrsg.). Ästhetische Praxis in der sozialen Arbeit. Wahrnehmung, Gestaltung und Kommunikation. 304 Seiten. Juventa Verlag GmbH, Weinheim, 2004, ISBN 978-3-779-919438
- Keding Christa, Dr. med.. Die wundersame Welt des Muskeltests. Glaubwürdigkeit, Chancen, Herausforderungen. 282 Seiten. Oesch Verlag, Zürich, 2008, ISBN 978-3-0350-3030-5
- Keding Christa, Dr. med.. Gesund durch psychologische Kinesiologie. Die Kraft der Psyche als Tür zur Heilung. 142 Seiten. Oesch Verlag, Zürich, 2007, 6. durchgesehene Auflage, ISBN 978-3-0350-5022-6
- Klinghardt Dietrich, Dr. med.. Lehrbuch der Psychokinesiologie. 333 Seiten. Institut für Neurobiologie nach Dr. Klinghardt GmbH, , Stuttgart, 2006, 7. überarbeitete Auflage, ISBN 978-3-9808-9720-6
- Kreszmeier, Astrid H. / Hufenus, Hans-Peter. Wagnisse des Lernens. Aus der Praxis der kreativ-rituellen Prozessgestaltung. 198 Seiten, Haupt Verlag, Bern, 2000, 1. Auflage, ISBN 978-3-258-06216-7
- Lattschar Birgit / Wiemann Irmela. Mädchen und Jungen entdecken ihre Geschichte. Grundlagen und Praxis der Biografiearbeit, 240 Seiten, Juventa Verlag GmbH, Weinheim, 2008, ISBN 978-3-779-91777-9
- Lazarus Horst / Bosshard Marianne. Bildung als Chance. Ressourcenorientierte Biografiearbeit mit chronisch psychisch kranken und drogenabhängigen Menschen. 190 Seiten. Psychiatrie-Verlag GmbH, Bonn, 1. Auflage 2005, ISBN 3-88414-383-2
- Lindmeier Christian. Biografiearbeit mit geistig Behinderten Menschen. Ein Praxisbuch für Einzel- und Gruppenarbeit, 168 Seiten, Juventa Verlag GmbH, Weinheim, 2004, ISBN 978-3-779-92055-7

- Markert Elisabeth Christa. *Erinnern, um zu leben*. In: Gurrulat Heidrun / Markert Elisabeth Christa / Nischak Almute / Schollas Thomas / Stachowske Ruthard. *Systemische Erinnerungs- und Biografiearbeit*. 256 Seiten. Systemischer Verlag, Tübingen, 2007 (erste Auflage), ISBN 978-3-939598-01-5
- McGoldrick Monica / Gerson Randy. *Genogramme in der Familienberatung*. 186 Seiten. Verlag Hans Huber, 1990, ISBN 3-456-81897-1
- Mercier Pascal. *Der Nachtzug nach Lissabon*, 496 Seiten, Carl Hanser Verlag, München, Wien, 2006, ISBN 978-3-442-73436-8
- Nischak Almute. *Endlich Antwort auf die Frage, wessen Tochter ich bin*. In: Gurrulat Heidrun / Markert Elisabeth Christa / Nischak Almute / Schollas Thomas / Stachowske Ruthard. *Systemische Erinnerungs- und Biografiearbeit*. 256 Seiten. Systemischer Verlag, Tübingen, 2007 (erste Auflage), ISBN 978-3-939598-01-5
- Ruhe Hans Georg. *Methoden der Biografiearbeit. Lebensgeschichte und Lebensbilanz in Therapie, Altenhilfe und Erwachsenenbildung*, 152 Seiten, Beltz Verlag, Weinheim, 1998, ISBN 978-3-407-55806-0
- Schertenleib Hansjörg. *Das Regenorchester*. 230 Seiten, Aufbau Verlagsgruppe GmbH, Berlin, 2008, 1. Auflage, ISBN 978-3-351-03237-1
- Schollas Thomas. *Erinnerungs- und Biografiearbeit mit Männern. Eine Reise in die deutsche Geschichte*. In: Gurrulat Heidrun / Markert Elisabeth Christa / Nischak Almute / Schollas Thomas / Stachowske Ruthard. *Systemische Erinnerungs- und Biografiearbeit*. 256 Seiten. Systemischer Verlag, Tübingen, 2007 (erste Auflage), ISBN 978-3-939598-01-5
- von Schlippe Arist / Schweitzer Jochen. *Lehrbuch der systemischen Therapie und Beratung*, 333 Seiten, Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen 1998, 5. Auflage, ISBN 3-525-45659-X
- Schottenloher Gertraud. *Kunst- und Gestaltungstherapie*. 139 Seiten, Kösel Verlag GmbH & Co, München, 1989, 2. Auflage, ISBN 3-466-34226-0
- Schulze Theodor. *Autobiographie und Lebensgeschichte*. In: Baacke, D./Th. Schulze. *Aus Geschichten lernen. Zur Einübung pädagogischen Verstehens*. Juventa Verlag GmbH, Weinheim/München, 1993, S. 126-173. ISBN 3-7799-1010-1
- Thie John F. / Thie Mathew. *Touch for Health. Das umfassende Standardwerk für die Praxis*. 390 Seiten. VAK Verlags GmbH, Kirchzarten bei Freiburg, 2006, ISBN 3-935767-82-X
- Topping Wayne W. *Erfolg über Stress*. 116 Seiten. Institut für Kinesiologie, Zürich, 2. Auflage September 1998, ISBN 3-9521533-0-3

Andere Medien:

- Klinghardt Dietrich, Dr. med.. *Mentalfeld-Therapie II*, Seminar 2006 (DVD) Verlag : Steinhardt, A, ISBN : 978-3-937766-34-8. Erschienen : 1. Aufl. 16.10.2008