

# BIOGRAFIEARBEIT IN DER NATUR

EIN ZIELGELEITETER WEG IN DEN RÄUMEN DER SPRACHE, DER GESTALTUNG UND ÄSTHETIK SOWIE DER EMOTIONALEN UND ENERGETISCHEN KRÄFTE.

Peter Fischer-von Ins  
info@beratung-peterfischer.ch  
www.beratung-peterfischer.ch

*Facharbeit im Rahmen der kinesiologischen Ausbildung am Institut für Kinesiologie Biel-Seeland, 2009*

## **Die Natur – ein Raum mit grosser inspirierender Kraft**

Begeben wir uns in die Natur und öffnen wir uns diesem Raum, beschenkt er uns mit vielfältigen Wahrnehmungen, die unsere Fantasie anregen, Erinnerungen wecken und Gefühle auslösen. Naturlandschaften wie Waldstücke, Bach- und Seeufer, Blumenwiesen, Sandbänke enthalten verschiedene Materialqualitäten: Holzstücke, Pflanzen, Steine, Sand etc. Es ist meiner Meinung nach jener Raum, der unsere Fantasie am stärksten beflügelt und unser kreatives Potential aktiviert. In diesem Raum leite ich Menschen an, biografisch zu arbeiten. Kreative Gestaltung mit Naturgegenständen und kinesiologische Techniken zur Eigenwahrnehmung leisten dabei einen wichtigen Beitrag.

## **Biografiearbeit**

Die Biografiearbeit hat sich in den letzten zehn Jahren vor allem in Deutschland etabliert. Birgit Lattschar und Irmela Wiemann beschreiben in ihrem Buch «Mädchen und Jungen entdecken ihre Geschichte. Grundlagen und Praxis der Biografiearbeit» (2008) diese Methode folgendermassen: «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).

## **Ein Ziel gibt Orientierung**

Ich gebe meinen Klienten/Klientinnen eine Leitschnur – eine Art roter Faden – mit, wenn sie in den vielfältigen Raum der Natur eintreten, um sich mit Zeiträumen aus ihrer Biografie zu beschäftigen. Ich will nicht, dass sie sich darin verlaufen oder verlieren. Orientierung ist wichtig. Diese Leitschnur ist ein aktuelles Anliegen des Klienten/der Klientin. 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. Ein Beispiel (das uns weiter begleiten wird): Ein Klient, 42 Jahre alt, kommt mit dem Anliegen, seinen Vater, der vor kurzem mit der Diagnose Krebs konfrontiert wurde, möglichst optimal in seiner Erkrankung zu begleiten. Ich helfe ihm, aus diesem Anliegen einen kurzen und prägnanten Zielsatz im Sinne eines guten Ergebnisses zu formulieren: «Ich bin fähig, meinen Vater zuversichtlich und gelassen in seiner Krankheit zu begleiten und zu unterstützen.» Dieser Satz ist Ausgangspunkt, Weg und Ziel in der Auseinandersetzung mit seiner Biografie.

## **(An)Leitung**

Nachdem ich mit meinem Klienten den Zeitraum vereinbart habe, wie lange an diesem Thema heute gearbeitet wird, erkläre ich ihm, dass er zur Erarbeitung des guten Ergebnisses mit Naturmaterialien an verschiedenen Stationen seines Lebens gestaltend tätig sein soll. Ich gebe ihm folgende Anleitung: «Drei Stationen sind Ihnen vorgegeben: die Geburt, die aktuelle Ausgangslage im Hinblick auf Ihr Anliegen – also das Heute – und der Moment, an dem Sie das Ziel erreicht haben. Sie können – soweit die Zeit es erlaubt – weitere Stationen integrieren. Beginnen Sie mit der Geburt und fragen Sie sich anschliessend, welche biografischen Stationen oder Situationen Ihnen im Zusammenhang mit dem formulierten Anliegen bewusst werden und Sie als wichtig erachten. Stellen Sie auch

diese Situationen mit Naturmaterialien dar, um danach das Heute und zum Abschluss das gute Ergebnis zu gestalten. Wenn Sie das alles ausgeführt haben, werde ich Sie auf-fordern, mir die verschiedenen Gestaltungsarbeiten vorzu-stellen und mir darüber aus Ihrem Leben zu erzählen.» Danach erkundige ich mich, ob er mit der kreativen Gestaltungsarbeit zurecht kommen werde, ob er Vorstellungen und Ideen habe, wie dies geschehen könnte. Wenn nötig, zeige ich ihm, was für Materialien sich eignen und wie sie eingesetzt werden können. Idealerweise sollten für die Biografiearbeit in der Natur mit oben beschriebener Struktur zwei Stunden zur Verfügung stehen, 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.

### **Präsentation der Objekte – ich folge dem Klienten**

Mein Klient kommt nach Erfüllung der gestellten Aufgabe wie vereinbart zum Ort, wo ich mich für allfällige Hilfe-stellung bereit gehalten hatte. Er ist soweit, dass er mir seine gestalteten Objekte präsentieren kann. Zuerst schildert der Klient chronologisch ab der Geburt die einzelnen Situationen aus seiner Biografie, welche er gemäss meinem Auftrag mit Naturmaterialien gestaltet hat, inklusive dem Zielobjekt als Abschluss. Ich folge dem Klienten auf-merksam in seiner Präsentation, wie ein Gast, dem der Hausherr private Räume seiner Wohnung zeigt – meine empathischen Fähigkeiten habe ich bewusst angeschaltet. Ich stelle nur Verständnisfragen, beobachte aber genau die Innenwelt – die Mimik, Gestik und den Tonfall des Klienten – und die Aussenwelt – den Inhalt, die Form, die Details des Objektes und deren Wirkung auf mich. Jedes Objekt nimmt in der Landschaft einen physischen Raum



*Situation bei der Geburt*

ein. Die Grösse des Raums kann eine wichtige Mitteilung enthalten. Der Klient hat sich bei der Gestaltungsarbeit intensiv mit sich selbst auseinandergesetzt. Mentale und emotionale Energien wurden freigesetzt und schufen einen energetischen Raum. Beim Objekt, deren Hintergrund die Geburt darstellt, nimmt der Klient in der Regel Position innerhalb des sozialen Raumes ein, in welchen er hineingeboren wurde – seine Nähe und Distanz gegenüber Vater, Mutter und den einzelnen Geschwistern. Manche beziehen Stellung zum Leben, quasi als hätten sie sich bereits als Neugeborene eine Meinung über ihr Da-sein und das Leben gebildet – für mich wird spürbar, ob das Leben für sie Freundes- oder Feindesland darstellt. Im Objekt, welches das Heute – die aktuelle Ausgangslage seines Anliegens – repräsentiert, befinden sich häufig reale und emotionale Hindernisse in der Realisierung seines guten Ergebnisses. Beim Zielobjekt tauchen persönliche Wertvorstellungen und manchmal auch Wunsch(t)räume auf. Ich sehe meine Aufgabe vor allem darin, die Wahrnehmung und Integration möglichst vieler relevanten Facetten zu fördern. Daraus kann im Idealfall für den Klienten ein Erlebnis werden, in dem er sich selbst neu erfährt.

### **Reflektion – wohldosiertes Führen mit gezielten Fragen und Handlungsimpulsen**

Hat der Klient alle Objekte präsentiert, begeben wir uns mit ihm an einen Ort im Gelände, von wo aus er möglichst sämtliche von ihm gestalteten Objekte im Blickfeld hat. Der Klient hat nun räumlich grössere Distanz. Diese hilft ihm, auf meinen nächsten Impuls einzugehen: «In welcher von Ihnen gestalteten Situation finden Sie am meisten Ressourcen (oder um andere Wörter zu gebrauchen: Fähigkeiten, Stärken, Potential) in Bezug auf Ihr Ziel?» (Ressourcenorientierung) Hat der Klient sich für eine Situation entschieden, begibt er sich zusammen mit mir zu dem entsprechenden Objekt. Ich fordere ihn 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 fühlen Sie sich? Was nehmen Sie in den verschiedenen persönlichen Innenräumen wahr? Was empfinden Sie in Ihrem Körper? Welche Gefühle haben Sie? Was kommen Ihnen für Gedanken? Welche inneren Bilder zeigen sich Ihnen?» Danach stelle ich die Verbindung zum Ziel, zum guten Ergebnis her: «Welche von diesen Wahrnehmungen, Empfindungen, Erinnerungen, Gedanken, Bilder können Ihnen in Bezug auf Ihr Ziel eine Hilfe sein?» (Lösungsorientierung) Der Prozess wird unterstützt, wenn zwischen den einzelnen Wahrnehmungen, welche der Klient äussert, eine Verbindung hergestellt wird. Sehr unterstützend ist eine Verbindung zwischen den Innenwahrnehmungen und den Gestaltungselementen des Objektes (aussen). Beim Erzählten schenke ich jenen Inhalten besondere Aufmerksamkeit, die kraftvoll sind und stärken, mit dem Ziel, dass sich bei mir wie beim Klienten eine Erfahrung des «Im-Fluss-Seins» einstellt (Prozessorientierung). Mit die-



*Schwierige Lebenssituation*

ser Haltung schenke ich dem Klienten ungeteilte Aufmerksamkeit und lasse mich in meinen Aktionen vom Augenblick leiten. Mein Klient entdeckt im Reflexions- und Erzählprozess, dass er in der Lebenssituation, die er gestaltet hat, über bisher unerkannte Ressourcen verfügte: «Mir fällt auf, dass ich in dieser Situation schnell über die erfahrene Kränkung hinweg gekommen bin und nicht nachtragend reagiert habe.» Es wird ihm bewusst, dass er allgemein in Beziehungen konfliktfähig reagiert, erlittene Verletzungen klärend aufnimmt und die Beziehung konstruktiv weiterführt. In diesem Zusammenhang frage ich den Klienten, ob er diese Stärke spontan mit zusätzlichem Material aus der Natur in das Objekt integrieren möchte. Er bejaht und ich fordere ihn auf, diesen Impuls auf der Handlungsebene umzusetzen (Handlungsorientierung).

### **Lösungsorientierte Fragen**

Als nächsten Schritt gehen der Klient und ich wiederum räumlich auf Distanz zu den Objekten. Ich frage den Klienten, welche der gestalteten Lebenssituationen er als schwierig erlebt habe. Mit dem Wort «schwierig» kann das Ausmass an Leid und Schmerz oder auch das Ausmass an persönlicher Herausforderung gemeint sein. Diese Situation soll in einer Art Polarität zur vorangegangenen ressourcenorientierten Situation stehen. Ich lasse mich inhaltlich nicht auf die Situationen ein, welche der Klient auf meine Frage hin nennt, sondern stelle eine Anschlussfrage: «Welche davon möchten Sie heute noch ein Stück weit verändern?» Hat sich der Klient entschieden, welche

Situation dies ist, begeben wir uns beide dorthin. Auch hier stellt sich der Klient wieder räumlich und mental in das Feld des gestalteten Objekts und lässt dieses auf sich wirken. Ich fahre mit folgender Frage weiter: «Wie können Sie diese von Ihnen als schwierig erlebte Situation mit Hilfe Ihrer Ressourcen, über die wir vorangehend gesprochen haben, etwas leichter machen?»

### **Hindernisse beseitigen: emotionaler Stressabbau**

Trotz dieser lösungsorientierten Frage kommt der Klient vorderhand nicht darum herum, das Schwierige zu beschreiben und zu benennen. Ich gehe empathisch auf die erlebten Schwierigkeiten ein und gebe ihm Anerkennung in seinem Umgang mit ihnen. Mittels Muskeltest und/oder Noticing kläre ich, ob das als schwierig Erlebte immer noch mit Stress behaftet ist. Der Stress, der sich so zeigt, wird ausgeglichen und abgebaut. Dazu stehen mir verschiedene Möglichkeiten zur Verfügung. In der Regel wähle ich eine von zwei Varianten, die sich meiner Meinung nach im Rahmen der Biografiearbeit in der Natur am Besten eignen.

#### ***Variante 1 – die kinesiologische Technik des Stressabbaus mittels Halten der Stirnpunkte (Gallenblase 14):***

Der Klient hält sich die Stirnpunkte und erzählt vertieft über das Schwierige in seinem damaligen Erleben. Ich nehme das Schwierige auf, in dem ich den Klienten auffordere, mir folgendes nachzusprechen: «Obwohl ich... (hier integriere ich das spezifisch Schwierige, das der Klient erlebt hat; Beispiel: Obwohl ich die Beziehung zu meinem Vater oft als konfliktreich erlebt habe) achte ich mich und nehme ich mich so an, wie ich bin, und erlaube mir... (hier integriere ich die Ressourcen, welche bei dem Objekt mit dem Ressourcenfokus dem Klienten bewusst wurden; Beispiel: Und erlaube mir/entscheide mich, ihm nicht nachtragend, sondern offen und liebevoll zu begegnen).»



*Situation mit vielen Ressourcen*

### **Variante 2:**

Kunstpsychotherapeuten erleben in ihrer Arbeit, dass der Akt des Gestaltens Spannungen und energetische Staus löst (so Schottenloher, Kunst- und Gestaltungstherapie, 1989). Stressabbau kann also auch über kreative Gestaltung geschehen. Ich fordere den Klienten auf, eine oder mehrere seiner Stärken aus dem ressourcenzentrierten Objekt zu holen, in dem er die Gegenstände, welche diese symbolisieren, aus diesem Objekt herausnimmt und in das problemorientierte Objekt an der für ihn richtigen Stelle integriert. Ich frage ihn, ob er diese Handlung kommentieren möchte. An dieser Stelle kann erneut die Frage nach der Wahrnehmung in den verschiedenen persönlichen Innenräumen sehr sinnvoll sein. «Wie geht es Ihnen nun, nachdem Sie diese Ressourcen integriert haben? Hat sich in Ihrer Körper- und Gefühlswahrnehmung etwas verändert? Oder denken Sie an etwas Bestimmtes? Was hat sich verändert?» Als Abschluss der Sequenz beim Objekt, welche eine schwierige Lebenssituation darstellt, teste ich die spezifischen Stressmomente mit dem Muskeltest nach. Es wird kaum so sein, dass sich über den Muskeltest gar kein Stress mehr zeigt. Es ist aber hilfreich zu wissen, wo noch eine Belastung vorhanden ist. Diese kann in einer fortführenden kinesiologischen Sitzung zum Thema gemacht werden.



*Zielobjekt – gutes Ergebnis*

### **Abschluss**

Die letzte Sequenz im Teil «Präsentation und Reflektion der Objekte» setzt den Fokus auf das Zielobjekt. Ich fordere den Klienten auf, das Zielobjekt nochmals genau anzuschauen. Hierfür stellt er sich mit Vorteil neben das Objekt, so dass er einen guten Überblick hat. Nach einer Weile frage ich, ob das Zielobjekt, so wie er es nun wahrnimmt, immer noch stimmig sei – oder ob er noch eine Veränderung vornehmen möchte. Mein Klient nimmt spontan den Stein, welcher ihn selbst symbolisiert und setzt ihn näher zum Stein, der seinen Vater repräsentiert. «Sie stehen nun an einem andern Ort. Was hat sich verändert?» Mit dieser Frage öffne ich ihm die Tür, seine Handlung zu kommentieren. Folgende zusätzlichen Fragen sind beim Zielobjekt hilfreich: «Was nehmen Sie aus dieser Biografiearbeit mit, um ihr Ziel zu Hause in Ihrem Alltag zu erreichen? Was gibt es für einen ersten möglichen Schritt? Wollen und können sie diesen Schritt ausführen?» Als guter Abschluss bietet sich die Verankerung des Ziel-satzes mittels Muskeltest an.

### **Hilfreiche Informationen für die Begleitung**

- **im sprachlichen Raum:** Biografiearbeit ist ein Stück Erinnerungsarbeit. 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. Das Erzählen geschieht in einem dreiteiligen Prozess: 1. *Textproduktion:* 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 trockenen 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 uns, sie besser zu verstehen und uns im Umgang mit anderen zu definieren. Allmählich werden aus diesen Minitexten grössere Texte, die in die Gesamterzählung einfließen. 2. *Sinnkonstruktion:* 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? 3. *Textrevision:* 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 (Mehr dazu in der Zeitschrift «Psychologie Heute», Ausgabe 06/2002, Artikel von Ernst Heiko «Ein neuer Blick auf das eigene Leben»).

- **im gestalterischen und ästhetischen Raum:** Das Gestalten mit Naturmaterialien und das Gestalten mit Sprache (Erzählen) wird zu einer ganzheitlichen Erfahrung, 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. Sie schafft eine vertiefte Beziehung zwischen der gestaltenden Person (Subjekt) und dem Thema, resp. Objekt. Im Gestalten bedient sich der Mensch seiner eigenen Ästhetik, die es ihm leicht macht, sich mit dem geschaffenen Objekt zu identifizieren. Das Gestalten ist ein Akt, der das Innere (am Beispiel der Biografiearbeit in der Natur: Erinnerungen und deren Verknüpfungen mit Emotionen und Interpretationen) in die äussere Welt bringt (am Beispiel der Biografiearbeit in der Natur: Objekte, die mit Naturmaterialien gestaltet werden). Die betroffene Person wird zum Beobachter. Sie gewinnt Distanz zu ihrem Inneren. Aus dieser Distanz können bisherige Sinnkonstruktionen und Interpretationen schwieriger Lebenssituationen besser sichtbar gemacht und in Frage gestellt werden. Es können sich neue Interpretationsmöglichkeiten eröffnen und neue Verhaltens- oder Lebensformen gewählt werden. Die betroffene Person wird Versuchsleiter und Regisseur, nämlich wenn sie Lösungen spielerisch ausprobieren, 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 hinführt. Das Unbewusste wirkt gestaltend mit und hilft, ungeliebte und ausgeklammerte Persönlichkeitsanteile zu integrieren.

- **im Raum der emotionalen und energetischen Kräfte:** Emotionen sind Kräfte, die entweder auf ein bestehendes Problem hinweisen oder Hinweise über das eigene Befinden geben. Oft beinhalten sie auch eine Handlungstendenz mit entsprechender energetischer Kraft. Die Kinesiologie benutzt den Muskeltest, um dem aktuellen Energiemuster auf die Spur zu kommen und blockierte Energie freizusetzen. Kinesiologische Techniken können in dem dargestellten Modell der Biografiearbeit in der Natur an verschiedenen Stellen eingesetzt werden. Ich habe sie nur zum Stressab-

bau beim problemfokussierten Objekt und für die Verankerung des Zielsatzes explizit erwähnt. Der Muskeltest kann aber auch zur energetischen Überprüfung des Zielsatzes und zur Verankerung der Ressourcen angewendet werden. Er eignet sich ausserdem, um diffuse Gefühle zu klären, welche möglicherweise primäre ursächliche Gefühle verdecken. Wichtig erscheint mir, dass die Gefühle vom Klienten nicht nur wahrgenommen, sondern auch verarbeitet, das heisst in ihrem Entstehungskontext und in ihrer Bedeutung erkannt und gewürdigt werden. Die Prozessorientierung hilft, den passenden Einsatz der kinesiologischen Techniken zu finden (Literaturtipp für die Arbeit mit Emotionen: Leslie S. Greenberg. Emotionsfokussierte Therapie. Lernen, mit den eigenen Gefühlen umzugehen. 2006).

### **Peter Fischer-von Ins:**

1978–1985	Sozialwissenschaftliches Studium an der philosophischen Fakultät der Universität Freiburg i. Ue. (Sozialarbeit, Philosophie, Soziologie)
1992–1997	Ausbildung zum Individualpsychologischen Berater am Alfred Adler Institut / Zürich
ab 1.9.1998	Arbeit als psychologischer Berater in selbstständiger Praxis (Teilzeit)
ab 1999	künstlerische Betätigung (Malerei) mit verschiedenen Ausstellungen
2006–2009	Ausbildung zum Kinesiologen am Institut für Kinesiologie Biel-Seeland IKBS
ab 1.1.2010	Arbeit als psychologischer Berater und Kinesiologe in selbstständiger Praxis (Teilzeit)

*«Neben dieser selbständigen Tätigkeit arbeite ich in der beruflichen Rehabilitation mit Menschen in psychischen Schwierigkeiten.*

*Wichtige Impulse für die Entwicklung dieses Modells der Biografiearbeit erhielt ich von Marlies Delaquis und Thomas Allemand, den Ausbildungsverantwortlichen des Instituts für Kinesiologie Biel-Seeland, sowie aus dem Buch «Wagnisse des Lernens. Aus der Praxis der kreativ-rituellen Prozessgestaltung» von Astrid H. Kreszmeier und Hans-Peter Hufenus (2000).»*