

Gruppenprogramm „Sinn suchen - Sinn finden“

Für Menschen in der zweiten Lebenshälfte
Erinnerungs-Arbeit & Lebensrückblick in der Gruppe

Zurückblicken und nach vorne schauen: Wir alle haben den Wunsch, unserem Leben Sinn und Bedeutung zu geben. Menschen, die sich auf solch einen Lebensrückblick einlassen, sind meist aufgeschlossener und dem Leben gegenüber positiver eingestellt.

Der Gruppenkurs wurde in Anlehnung an das erfolgreiche Programm „Auf der Suche nach Sinn“ aus Holland von Franssen & Bohlmeijer aus dem Jahr 2003 zusammengestellt. Die Aktivierung positiver Erinnerungen – ohne dabei die negativen auszublenden, sondern sie sinnhaft zu integrieren – stärkt das eigene Selbstbewusstsein und legt den Grundstein für ein gutes Wohlbefinden. Der Kurs für bis zu acht Menschen in der zweiten Lebenshälfte fördert dabei gezielt die Suche nach positiven autobiografischen Erinnerungen: Die individuellen Ressourcen der Teilnehmenden werden dabei aktiviert, inhaltliche Zusammenhänge der eigenen Lebensgeschichte werden klarer, das Gemüt kann aufhellen.

Das Programm folgt einer klaren Struktur: der erste Teil ist fokussiert auf die Suche nach Erinnerungen, die für die persönliche Lebensgeschichte von Bedeutung sind. Nach und nach verschiebt sich dann der Fokus in Richtung Gegenwart und Zukunft. Roter Faden sind Elemente des Erinnerns mit allen Sinnen, verbaler Erfahrungsaustausch und kreatives Arbeiten. Die insgesamt acht Doppelsitzungen von jeweils 2 x 45 Minuten plus Pause werden von einem Psychologen und einem Kreativcoach geleitet. Hierbei wird eine Auswahl folgender Themenbereiche konkret vertieft:

1. Mein Name

Der komplette Name als symbolischer Ausgangspunkt meiner Lebensgeschichte: Bedeutung, Assoziation, Aufgabe.

2. Ressourcen

Aktuelle Fähigkeiten und Fertigkeiten werden bewusst gemacht und individuelle, neue Strategien zur Problemlösung vermittelt.

3. Meine Hände

Das Thema Hände als Metaphern für Arbeitsmühen, Beruf, Pflege, Unterstützung, Hilfe, Strafe, Zärtlichkeit, Kreativität.

4. Freundschaft

Freundschaften und ihre individuellen Bedeutungen für die Teilnehmenden; Fotos von Personen, die für uns bedeutsam waren.

5. Ausgleich

Das Ausgleichen positiver und negativer Gedanken und Gefühle wird geübt. Wozu war auch das scheinbar Negative gut?

6. Wendepunkte

Wichtige Entscheidungen, einschneidende Veränderungen, besondere Momente, die mein Leben verändert haben.

7. Zukunft

Ziele und Pläne der Teilnehmenden für das gute Gefühl in sich selbst. Welche hilfreichen Wünsche habe ich?

8. Identität

Eine Reflexion des Erarbeiteten und ein Ausblick. Wie fühle ich mich, hat sich mein Bild von mir geändert?

FREIRAUM 22

Psychologische Praxis, Marc Wilhelm und Lars Hollerbach
Spitzmattstrasse 2, 5210 Windisch, Telefon 056 / 534 23 64 / wilhelm@freiraum22.ch