

Für Erwachsene
in der zweiten Lebenshälfte

Biografie-Arbeit & Lebensrückblicks-Therapie

Einzelsitzungen

Biografie-Arbeit:

Biografie-Arbeit ermutigt, das eigene Leben zu betrachten und den Blick zu schärfen für verborgene Themen und Motive. Biografie-Arbeit ist Erinnerungs-Arbeit. Dabei tauchen Menschen in ihre Erinnerungen ein und erzählen ihre erlebten Erfahrungen in Gesprächen, Übungen und persönlichen Materialien, die sie z.B. mit Fotos, Tagebüchern, Glücksmomenten aus ihrer Kindheit und ähnlichem ausdrücken.

Biografisches Arbeiten begleitet und unterstützt die Erinnernden z.B. bei der Suche oder Festigung ihrer Identität, bei einer Bilanzierung ihres bisherigen Lebens oder dabei, rückblickend ihren Lebensweg im Hier und Jetzt zu verfolgen und von diesem Standpunkt aus eine Neudefinition des zukünftigen Lebens zu formen. Durch das Verstehen der eigenen Lebensgeschichte kann ein Annehmen der eigenen Person gelingen, was wiederum Möglichkeiten zur Weiterentwicklung und zum persönlichen Wachstum bietet.

Biografie-Arbeit kommt dort besonders zum Tragen, wo Krisen oder Wendepunkte in der Lebensgeschichte eines Menschen eine Rückschau erfordern oder wo unbekannte oder unverstandene Teile der Biografie der Erklärung und Verarbeitung bedürfen. Biografie-Arbeit bedeutet Würdigung der eigenen Lebensgeschichte.

Lebensrückblicks-Therapie:

Diese therapeutische Form der Erinnerungs-Arbeit will einen versöhnlichen und heilenden Blick auf das Leben werfen.

Lebensrückblicks-Therapie bedeutet im Kern, das Erlebte in einen Gesamtzusammenhang zu stellen und mittels Selbstreflexion eine Lebensbilanz zu ziehen und die persönliche Entwicklung zu betrachten. Dazu gehören sowohl positive wie auch negative Erinnerungen. Positive Erinnerungen sind Dinge, die einem gelungen sind, und Dinge, auf die man stolz ist. Negative Erinnerungen sind ungelöste Konflikte, verpasste Möglichkeiten und Scheitern, z.B. eine unglückliche frühere Ehe oder Beziehung.

Eine Lebensrückblicks-Therapie wird in drei Phasen durchgeführt und benötigt in der Regel zwischen 10 und 15 Sitzungen, um wichtige Stationen des Lebens zu besprechen. In der Vorbereitungsphase werden unter Berücksichtigung allfälliger Symptome Ziele festgelegt. In der mittleren Phase werden – entsprechend der Biografie-Arbeit – von der Kindheit über die Jugend und das frühere und mittlere Erwachsenenalter bis hin zur aktuellen Lebensphase konkrete Erinnerungen besprochen. In der Abschlussphase stehen integrierende und bilanzierende Therapiesprache im Mittelpunkt.