

## **Biographiearbeit – Arbeit an der eigenen Biographie**

Das Seminar gibt eine Einführung in die allgemeinen Gesetzmäßigkeiten, Spiegelungen und Krisenpunkte des menschlichen Lebenslaufes, die in jedem individuellen Schicksal ihre einmalige „Lebensbühne“ finden. Dem ersten Lebensabschnitt der körperlichen Entwicklung folgt eine Zeit der seelischen, dieser eine Zeit der geistigen Entwicklung. Jeder Lebensabschnitt hat seine besonderen Fragen und Aufgaben. Ein Teil der seelischen sowie die geistige Entwicklung werden uns jedoch nicht geschenkt, wie dies bei der körperlichen der Fall ist. Je mehr wir uns selbst kennen und führen lernen, werden wir zum aktiven Gestalter unseres Schicksals. Nun können wir die Kräfte, die uns z.B. im physiologischen Alterungsprozess neu zur Verfügung stehen, verwandeln in eine strahlende, geistige Jugendlichkeit. Mit einer Lebensführung, die von unserem Zentrum ausgeht und die seelisch-geistige Entwicklung immer im Auge behält, können wir direkt unsere Gesundheitskräfte prophylaktisch ansprechen.

### **Die Biographiearbeit hilft:**

- den roten Lebensfaden zu finden.
- Schwierigkeiten, die im Lebensalltag auftauchen zu verstehen, aus ihnen zu lernen und sie somit für die Zukunft unnötig zu machen.
- meine Mitmenschen zu verstehen. Dies schenkt mir soziale Kompetenz im Berufs- und Privatleben.

**Im therapeutischen Setting** hilft uns das Wissen um die biographischen Gesetzmäßigkeiten die kränkende Situation unseres Patienten besser einzuordnen, besser zu verstehen und somit angemessene, dem Patienten in seiner Entwicklung aktuell mögliche Therapieansätze zu erarbeiten.

**Kurz die Biographiearbeit erleichtert es uns den Patienten da abzuholen, wo er steht.**

In einführenden **Referaten** lernen wir allgemeine Gesetzmäßigkeiten, Spiegelungen, Krisenpunkte im menschlichen Lebenslauf kennen. Sind wir Menschen vielleicht selbst die Gestalter unseres Schicksals ?

In der **Kleingruppenarbeit** steigen wir exemplarisch in eine vertiefende Arbeit an konkreten Lebensfragen ein. Wir lernen spezielle Regeln kennen, wie wir im Kleingruppengespräch die Ich-Ebene – in Ergänzung zur psychischen Ebene - im Miteinander berücksichtigen und pflegen können. Einfache **künstlerische Übungen** erweitern und ergänzen die Erinnerungsarbeit.

*Entscheidend ist nicht,  
was man uns antut  
sondern das,  
was wir selbst aus dem machen  
was man uns angetan hat*

*(Jean-Paul Sartre, Paris 1970)*