

„Schön, dass es mich gibt“

Dr. Hubert Klingenberger

1

Biografiearbeit – eine kurze Einführung

Biografiearbeit heißt:

- ressourcenorientiert in die Vergangenheit blicken,
 - um die Gegenwart bewältigen
- und die Zukunft gestalten zu können.

Ziele / Wirkungen

- vom „Lebens-Hader“ zur Lebensbejahung
- vom „Wäh“ zum „Wow!“
- von der Selbstverzweifung zum Selbst-Freundschaft
- vom „Stöhnen“ zum „Staunen“

2

Ziel der Biografiearbeit: Staunen über sich und die Welt

„Staunen heißt, wie Gott nach dem sechsten Tag die
Welt wahrnehmen: ‚Und siehe. Es war alles sehr gut!‘
Das ist ein Anfang.

Die Seele braucht das Staunen, das immer wieder
erneute Freiwerden von Gewohnheiten, Sichtweisen,
Überzeugungen, die sich wie Fettschichten, die
unberührbar und unempfindlich machen, um uns
lagern...

Staunen oder Verwunderung ist eine Art, Gott zu loben
– übrigens auch dann, wenn sein Name nicht genannt
wird.“

3

Ein Versuch im Staunen (Werner Bartens)

- „Freiwillige wurden angeregt, acht Wochen lang jeden Morgen 15 Minuten spazieren zu gehen.
- Die Hälfte sollte auf die Umgebung achten und staunen, wenn ihnen etwas bemerkenswert vorkam. ...
- Die Selfies jener Teilnehmer, die während des zweimonatigen Experiments staunen lernten, sahen anders aus als jene der Vergleichsgruppe.
- Auf den Fotos war zunehmend mehr von der Umgebung zu sehen; sie selbst standen immer weniger im Mittelpunkt.
- Zudem wurde das Lächeln der staunenden Flaneure zum Ende der Studie hin messbar breiter und zufriedener.“

4

Wirkungen des Staunens (Werner Bartens)

- positive Weltsicht
- bessere emotionale Gestimmtheit
- Wohlwollen
- Demut
- Mitgefühl
- Großzügigkeit

„Staunen rückt unsere Perspektive zurecht
Und zeigt uns, dass die Welt
nicht nur aus uns besteht.“

(Virginia Sturm)

5

„Schön, dass es mich gibt!“ – ressourcenorientierter Blick

- Er ist nicht ausschließlich auf die negativen Gefühle (wie Wut oder Trauer) fokussiert.
Vielmehr nimmt er wahr, welche **positiven Gefühle** im Inneren immer wieder zum Vorschein kommen und wie sie gefördert werden können.
- Er blickt nicht schwerpunktmäßig auf die Defizite und das Unvermögen der eigenen Person.
Vielmehr weiß er um die persönlichen **positiven Eigenschaften** (Stärken, Kompetenzen u.a.).
- Er nimmt nicht nur zur Kenntnis, was er im Leben alles nicht geschafft hat (und erlebt so Scheitern oder Schuld).
Vielmehr ist er sich der **persönlichen Lebensleistungen** bewusst und kann – im verträglichen Rahmen – dafür auch Stolz (d.h. Selbstbewusstsein für das Geschaffte) empfinden.
- Er lenkt seine Aufmerksamkeit nicht vorrangig auf Menschen, Tätigkeiten oder Lebensverhältnisse, die Kraft und Energie kosten.
Vielmehr richtet sich der Blick auf die **individuellen Kraft- und Energiequellen** und man weiß, wie man diese kultivieren und ritualisieren kann.

6

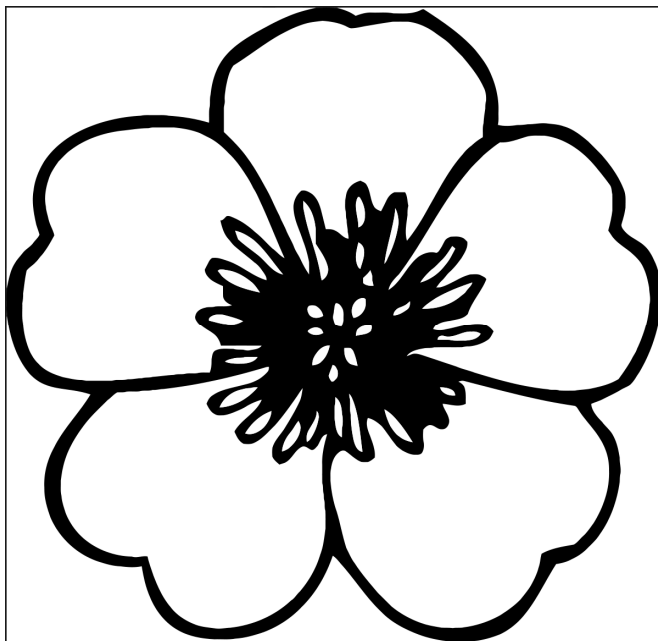
Auf eine Formel gebracht:

$$eR > eH = wG$$

erlebte Ressourcen größer als erlebte Herausforderungen
ist wahrgenommene Gesundheit

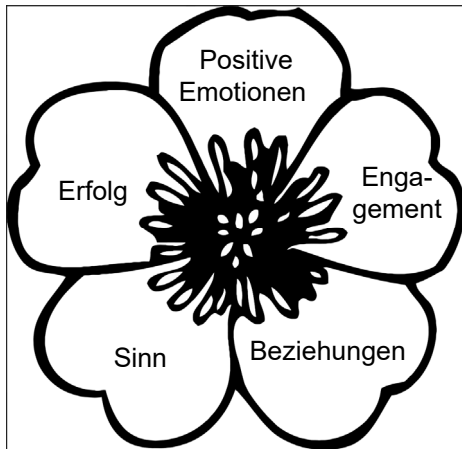
7

7



- Wann habe ich in meinem Leben die Erfahrung gemacht, dass ich aufgeblüht bin?
- Welche inneren und äußeren Faktoren waren der Dünger, der das Aufblühen unterstützt hat?
- Was möchte heute in mir sprießen und zum Blühen kommen?

8



Das PERMA Modell

(Martin Seligman)

- P steht positive Emotionen (vgl. die Freudenbiografie bei Verena Kast)
- E steht für Engagement
- R steht für Beziehungen (im Englischen „relationships“) (vgl. die Sozialbiografie)
- M steht für Sinn (im Englischen „meaning“)
- A steht für Erfolg und Zielerreichung (im Englischen „accomplishment“)

9

Lebens-Leistungen

1. Das Aktiv-Geschaffene, Produktive
z.B. Prüfungen, Hausbau, Familiengründung
2. Das Aus- und Durchgehaltene
(auch Drangebliebene, auch Wieder-Aufgestandene)
z.B. Krankheit, Arbeitslosigkeit, schwacher Vorgesetzter
3. Das Losgelassene
z.B. Menschen, Träume, Vorhaben
4. Das Zugelassene und Aufgegriffene
z.B. Chancen, Angebote, Zu-Fälle
5. Das Widerständige
z.B. Protest, Beharrung, Konsequenz



10

10

Lebens-Tüchtigkeit

Bei allem, was Sie

- geschafft / geschaffen
- losgelassen
- ausgehalten / durchgestanden
- zugelassen
- „bekämpft“ haben,

haben Sie Fähigkeiten, Fertigkeiten und bestimmte Haltungen unter Beweis gestellt bzw. erworben!



11

Lebensleistungen

1. Das Aktiv-Geschaffene, Produktive
z.B. Prüfungen, Hausbau, Familiengründung
2. Das Aus- und Durchgehaltene
z.B. Krankheit, Arbeitslosigkeit, schwacher Vorgesetzter
3. Das Losgelassene
z.B. Menschen, Träume, Vorhaben
4. Das Zugelassene und Aufgegriffene
z.B. Chancen, Angebote, Zu-Fälle
5. Das Widerständige
z.B. Protest, Beharrung, Konsequenz

**Ich verleihe mir selbst
den Life-Award
- den*die Goldene ... -
in der Kategorie**

- Geschafftes für ...
- Durchgehaltene für ...
- Losgelassene für ...
- Zugelassene für ...
- Widerständiges für ...

12

12

Exkurs: Das Licht muss auf den Scheffel!

„Man zündet auch nicht ein Licht an und setzt es unter einen Scheffel, sondern auf einen Leuchter; so leuchtet es allen, die im Hause sind. So lasst euer Licht leuchten vor den Leuten, damit sie eure guten Werke sehen und euren Vater im Himmel preisen.“

Matthäus 5,14-16

Was passiert, wenn wir unser Licht unter den Scheffel stellen?

- Die Kerze geht aus – auf unsere Lebenstüchtigkeit übertragen: Unsere Fähigkeiten und Fertigkeiten, unsere Einstellungen und Haltungen, die wir gezeigt haben und besitzen, verkümmern und verflachen.
- Das ausstrahlende Licht nutzt nichts und niemandem – das heißt in der Übertragung: Unsere Alltagskompetenzen und Tugenden sind anderen keine Hilfen.
- Die Kerze und das Licht, das sie ausstrahlt, werden nicht gesehen – auf unser Leben übertragen: Keiner sieht unsere Stärken. Sie werden nicht wahrgenommen, geschweige denn gewürdigt – auch von uns selbst nicht.

13

Unsere tiefste Angst

„Unsere tiefste Angst ist es nicht, ungenügend zu sein. Unsere tiefste Angst ist es, dass wir über die Maßen kraftvoll sind.“

Es ist unser Licht, nicht unsere Dunkelheit, das am meisten Angst macht.

Wir fragen uns selbst, wer bin ich – um von mir zu glauben, dass ich brillant, großartig, begabt und einzigartig bin?

Aber in Wirklichkeit – warum solltest Du es nicht sein?

Du bist ein Kind Gottes.

Dein Kleinmachen dient nicht der Welt. Es zeugt nicht von Erleuchtung, sich zurückzunehmen, nur damit sich andere Menschen um dich herum nicht verunsichert fühlen.

Und indem wir unser eignes Licht scheinen lassen, geben wir anderen Menschen unbewusst die Erlaubnis, das Gleiche zu tun.

Wenn wir von unserer eigenen Angst befreit sind, befreit unser Dasein automatisch die anderen.“

Text von Marianne Williamson – oft Nelson Mandela zugeschrieben.

14

Bootsrand-Situationen

Petrus steht am Bootsrand und möchte Jesus, der sich dem Boot auf dem Wasser nähert, entgegengehen (Mt14,22-33) . Das Sichere verlassen und das Ungewisse wagen – vor diesem Schritt steht Petrus. Jesus macht ihm Mut: „Habt keine Angst!“

- Vor welchen Bootsrand-Situationen standen/stehen Sie selbst?
- Wo waren/sind Sie herausgefordert, das Sichere zu verlassen?
- Wo haben Sie beschlossen, das Ungewisse zu wagen?
- Wer oder was hat Ihnen in diesen Situationen geholfen, das Sichere zu verlassen?

15

„Schön, dass es mich gibt!“ - Selbstzufriedenheit... für Andere

- Wen kann ich mit meinen positiven Gefühlen anstecken – ohne sie jemandem aufzudrängen?
- Wer kann von meinen Stärken und Kompetenzen profitieren – ohne jemanden zu bevormunden?
- Wen kann ich ermutigen, weil ich ein Bewusstsein für die vielen kleinen und großen Lebensleistungen gewonnen habe?
- Wem kann ich mit meiner ruhigen Kraft oder lebendigen Energie begleiten – wenn dies vom Gegenüber gewollt wird?

„Schön, dass es mich gibt, und ich bin für dich da!“
– Wer schafft, diesen Doppelschritt zu gehen, stärkt seine Lebenszufriedenheit, seine Lebensbejahung und sein Sinnerleben.

16

Gelebte Generativität als Ressource nach Böhnke & Schöps

„Die Alten verfügen in großer Zahl über einen besonderen Schatz. Er liegt in der Tiefe der Seele und baut sich im Laufe des Lebens nicht ab, sondern – im Gegenteil – auf.

Der Schatz ist die wachsende Fähigkeit,

- über den Tellerrand des persönlichen Wohls hinausblicken zu können,
- der Wunsch und die innere Freiheit, bis ins höchste Alter Sinnhaftes zur Allgemeinheit beizusteuern,
- materielle und auch ideelle Güter weiterzugeben an Jüngere,
- sich fröhlich in die Welt zu verströmen und
- auch außerhalb der eigenen Verwandtschaft Aufgaben und Verantwortung zu übernehmen – statt bloß zu empfangen. ...

Entwicklungspsychologen nennen diese Gabe ‚Generativität‘.

17

17

Impulse zur Generativität

Welche Hobbies / Interessen haben Ihre Familienangehörigen, Freunde usw. und wie können Sie sie dabei unterstützen?

Welche Wünsche haben Ihre Familienangehörigen, Freunde etc. und wie können Sie diesen bei der Wunsch-erfüllung helfen?

Was wissen Sie über das Umfeld anderer Menschen und wie können Sie dort ggfs. hilfreich sein?

Welche Informationen besitzen Sie oder könnten Sie sammeln, die für Andere hilfreich sein könnten?

Welche Privilegien besitzen Sie, die Sie für andere einsetzen könnten?

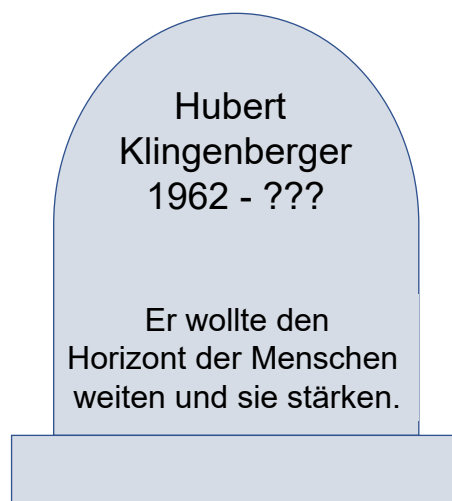
Welche Fähigkeiten besitzen Sie, die für Andere hilfreich sein könnten?

Wo können Sie Anderen etwas Hilfreiches anbieten, das man nicht kaufen kann?

Mit welchen Beziehungen oder Kontakten können Sie Anderen hilfreich sein?

18

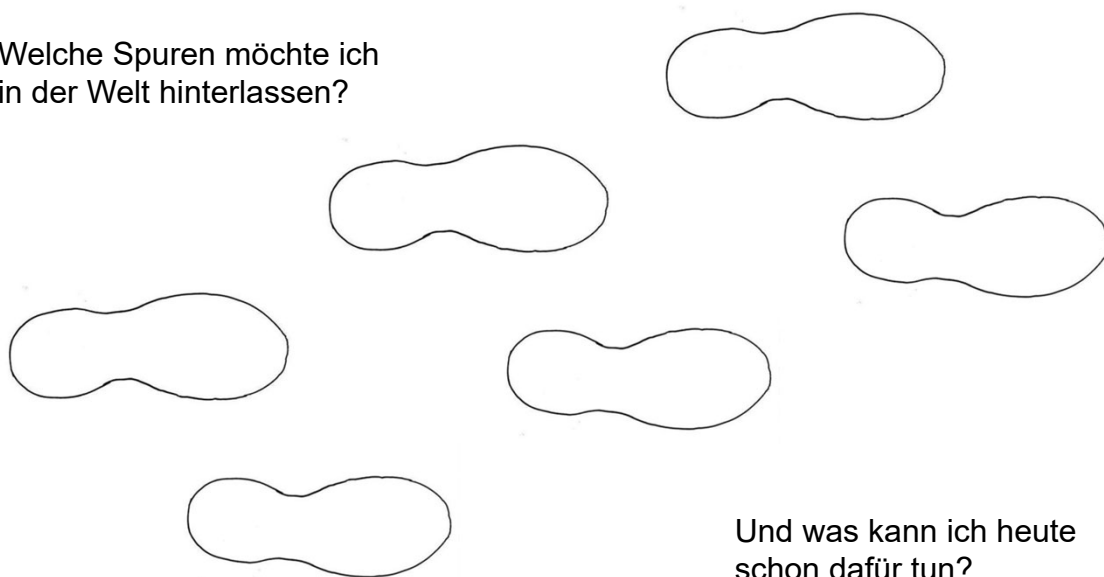
Was soll auf meinem Grabstein stehen?



19

19

Welche Spuren möchte ich
in der Welt hinterlassen?



20

Kommen wir zum Ende des Vormittags...

- Was geht Ihnen nach dem heutigen Vormittag durch den Kopf?
- Welchen Fragen oder Gedanken beschäftigen Sie?
- Tauschen Sie sich darüber ein paar Minuten mit Ihrem*r Nachbarn*in aus!
- Dann reden wir im Plenum darüber.