

VIelfalt BE:GREIFEN UND ER:LEBEN

Biografiearbeit mit der Lebensstrasse

Wie kann das Tool

– die Lebensstrasse –

bereichernd und/oder unterstützend
in Beratungen wirken?

Diplomarbeit

Diplom-Lehrgang

Lebens- und Sozialberatung

Christine Waltner

Dezember 2022

EIDESSTATTLICHE ERKLÄRUNG

Ich, Christine Waltner, geboren am 05. Mai 1971 in Hohenems, wohnhaft in 6811 Göfis, Kirchweg 8, versichere,

- dass ich meine Diplomarbeit mit dem Titel „VIELFALT BE:GREIFEN UND ER:LEBEN“ Biografiearbeit mit der Lebensstraße selbständig verfasst, keine anderen als die angegebenen Quellen benutzt und mich auch sonst keiner unerlaubten Hilfen bedient habe.
- dass ich die Abbildungen in dieser Arbeit mit einem entsprechenden Quellennachweis versehen habe.
- dass ich alle Stellen, die ich wörtlich oder sinngemäß aus Veröffentlichungen entnommen, auch als solche gekennzeichnet habe.
- dass ich meine Diplomarbeit bisher weder im In- noch Ausland in irgendeiner Form als Prüfungsarbeit vorgelegt habe.

Göfis, im Dezember 2022

Unterschrift:

Meine Kontaktdaten:

Christine Waltner

0043 660 1094555

beratung.waltner@gmail.com

www.christinewaltner.com

christinewaltner.beratung (Instagram)

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit habe ich bei Personenbezeichnungen und personenbezogenen Hauptwörtern in dieser Arbeit die männliche Form verwendet. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung grundsätzlich für alle Geschlechter. Die verkürzte Sprachform beinhaltet keine Wertung.

VORWORT

VIELFALT BE:GREIFEN und ER:LEBEN. Das klingt nach Abwechslung, Kreativität, Aha-Erlebnissen, Freude und Tun. Mein Ziel ist es, meinen Klienten ein Tool zur Verfügung zu stellen, dass all diese Aspekte beinhaltet.

Bewusst habe ich mich für meine Ausbildung zur Diplom Lebens- und Sozialberaterin entschieden. Während dieser Ausbildung bin ich durch eine unserer Dozentinnen, Frau Elfriede K. Böhler, in Berührung mit der Lebensstraße von Wilfried Schneider gekommen. Dieses Tool berührte mein Innerstes in der Sekunde. Parallel zum Zuhören in der Ausbildung gingen meine Gedanken schon zu meinen Klienten.

Ich sah zeitgleich meine eigene Symbolkiste vor mir und mein Herz hüpfte bei dem Gedanken, wann und in welchen Situationen dieses Tool (Werkzeug) eventuell von Vorteil sein könnte. Mir kamen meine Schüler und Lehrerkollegen in den Sinn, Klienten, denen es förmlich die Sprache verschlügt oder keine passenden Worte zu ihren Gefühlen, Gedanken und Bedürfnissen einfallen.

Ich erinnerte mich an meine Kindheit. Wie gerne sammelte ich Kleinigkeiten (Symbole), um Erinnerungen festzuhalten. Egal ob ein Stück Schwemmholz von einem Besuch an einem See oder ein besonderer Tannenzapfen, wenn ich mit meinem Papa wieder einmal in den Wald ging, um Holz zu sammeln.

Ich fing an, mein Zuhause nach Symbolen zu durchforsten. Zum Glück werfe ich doch nicht alles gleich weg. Zeitgleich bastelte ich meine Lebensstraße. Ich suchte passenden Farbkarton zusammen, schnitt, laminierte und beklebte meine Karten mit den Lebensjahren. Parallel fragte ich meine Kurskollegen nach Symbolen und besuchte auch den einen und anderen Krims-Krams-Laden. Die Freude war groß, als ich meine ersten 80 Symbole hatte. Noch zu wenig, um damit starten zu können, aber ich war eine fleißige Sammlerin und schnell war ich bei 150 Symbolen. Mittlerweile sind es ca. 250 Symbole, bei denen immer wieder einmal eine Optimierung stattfindet.

Mein Gefühl sagt mir, dass dieses Tool möglicherweise den Einstieg, den Start bewusst auf das eigene Leben zu sehen, erleichtert kann. Mit einem Blick über mein gesamtes Leben mit all meinen – für den Augenblick – wichtigen Stationen sehen zu können. Genial.

Ich finde, die Arbeit mit der Lebensstraße wunderschön. Die Beobachtungen, die ich dabei mache und die Gefühle, die ich wahrnehmen darf, sind unbezahlbar wertvoll.

Ich bin sehr dankbar, dass ich meine Klienten, mit dieser besonderen Methode, auf ihrem Weg begleiten darf.

Inhaltsverzeichnis

1. EINLEITUNG	2
2. THEORIE BIOGRAFIEARBEIT	3
2.1. Der Begriff Biografie	3
2.2. Biografiearbeit	4
3. THEORIE SYMBOLE	5
3.1. Das Symbol	5
3.2. Die Wirkung der Symbole	5
3.3. Arbeiten mit Symbolen	6
3.4. Besonderheiten an der Arbeit mit Symbolen	7
3.5. Die Bandbreite und Vielfalt der Symbole für die Lebensstraße	8
3.6. Die Symbol-Kiste	8
4. THEORIE LEBENSSTRASSE	9
4.1. Die Lebensstraße	9
4.2. Aufbau und Bedeutung der Lebensstraße	9
4.3. Anleitung für das Legen der Lebensstraße	9
4.4. Die Lebensstraße ist gelegt	10
5. EINLEITUNG MEINER BERATUNGEN UND MEINER SELBSTREFLEXION	12
5.1. Beratung mit Anna*	14
5.2. Beratung mit Berta*	18
5.3. Beratung mit Caro*	23
5.4. Beratungsprozess mit Doro*	27
6. SCHLUSS	32
7. DANK	33
8. QUELLENANGABEN	34

1. EINLEITUNG

Die vorliegende Arbeit widmet sich der Frage:

WIE KANN DAS TOOL – DIE LEBENSSTRAÙE – BEREICHERND UND/ODER UNTERSTÜTZEND IN BERATUNGEN WIRKEN?

Im theoretischen Teil der Arbeit wird neben den Definitionen und Erklärungen relevanter Begriffe auch auf die praktische Arbeit eingegangen.

Ich beschäftige mich mit den Begriffen Biografie und Biografiearbeit, sowie mit der Bedeutung und das Arbeiten mit Symbolen. Ebenfalls gehe ich auf die Besonderheiten der Arbeit mit Symbolen ein, sowie auf die Bandbreite und Vielfalt der Symbole für die Lebensstraße.

Die Bedeutung der Lebensstraße, deren Farben und Einteilung wird ebenfalls erläutert. Im Abschluss des Theorieteils findet die Bedeutung des Protokolls darüber ihren Platz.

Am Beispiel von vier verschiedenen Klienten und deren Beratungseinheiten möchte ich im zweiten Teil den Ablauf, den Prozess, und auf die gelegten Symbole eingehen. Zusätzlich werden prägnante Aussagen der Klienten und die von mir wahrgenommenen Emotionen sowie körperliche Reaktionen erläutert.

Die Beratungen habe ich so praxisnah wie möglich beschrieben. Zur besseren Übersicht habe ich mich zur Darstellungsvariante in Tabellenform entschieden. Dadurch kann ich vom Klienten gelegte Symbole, Geschildertes, körperliche Reaktionen, und Emotionen die zeitgleich geschehen auch zeitgleich dokumentieren. Einige Symbole sind zusätzlich mit Bildern angeführt.

Meine Selbstreflexion habe ich in Bezug auf meine Rolle als Beraterin immer im Anschluss an die jeweilige Beratungseinheit angefügt.

Vielleicht weckt das Lesen dieser Arbeit die Neugier oder das Interesse einmal selbst, mit Hilfe der Lebensstraße, einen Blick auf sein Leben zu werfen.

2. THEORIE BIOGRAFIEARBEIT

2.1. Der Begriff Biografie

Dem Begriff Biografie sind alle Daten und ihre zeitliche Abfolge zugeordnet, sowie die Bedeutung, die die Biografen diesen geben. In diesem Sinne umfasst eine Biografie sowohl die biografischen Daten als aber auch die Interpretationen dieser Fakten dazu (Vgl. Miethe, 2017, S 12). Anbei ein Beispiel,

„Allein das Datum: „1992 Realschulabschluss in Berlin“, sagt noch gar nichts darüber aus, wie dies von der Jugendlichen damals erlebt wurde. Um die Bedeutung dieses Datums für die Jugendliche zu erfassen, wäre es nötig, dass wir mehr Informationen dazu erhalten. Zum Beispiel: Warum hat sie die Realschule besucht? War das der eigene Wunsch oder der der Eltern? War sie zufrieden mit diesem Abschluss oder hätte sie lieber das Gymnasium besucht und das Abitur abgelegt? Ist sie die erste in der Familie, die einen solchen Abschluss erreicht hat oder die Einzige in der Familie, die „nur“ einen Realschulabschluss erreicht hat? Welches waren die Lieblingsfächer? Wie hat sie ihre Schulzeit erlebt? Bedeutet der Realschulabschluss das Ende einer schönen Zeit, von der es schwerfällt, Abschied zu nehmen oder ist das Schulende das Ende einer langen Qual und alle Hoffnungen sind auf die Zukunft gerichtet? Die Fragen ließen sich fortsetzen. Die Antwort auf diese Fragen, sozusagen die Bedeutung, die der Fakt „Realschulabschluss“ für dieses Mädchen hat, bekommen wir nur, wenn sie diese Bedeutungen in irgendeiner Form mitteilen könnte.“ (Miethe, 2017, S 12)

Biografien sind strukturiert aufgebaut. Der Mensch ist von Geburt an oder gar schon im Mutterleib pausenlos mit Eindrücken konfrontiert. Er nimmt sie nicht alle wahr, sondern selektiert die Eindrücke auf irgendeine Art und Weise. Ständig ist er damit beschäftigt, aus der Vielzahl der Eindrücke diejenigen herauszufiltern, die für ihn eine Bedeutung haben. Das bedeutet, der Mensch trifft laufend bewusst und unbewusst eine Auswahl aus der Vielfalt dieser Eindrücke. Das, was bedeutsamer erscheint wird registriert. Diese selektive Wahrnehmung ist individuell (Vgl. Miethe, 2017, S 13). Dazu ein Beispiel.

„Zwei Freunde gehen im Park spazieren, als ihnen eine junge Frau mit einem langen blauen Kleid entgegenkommt. Der eine registriert diese Frau sofort, da sie ihn an eine ehemalige Freundin erinnert. Als er seinen Freund auf diese junge Frau anspricht, fragt dieser ihn erstaunt, welche Frau er meint, er habe niemanden gesehen, der ihnen entgegengekommen sei. Außerdem war er als Hobby-Ornithologe gerade damit beschäftigt, einen Hausrotschwanz zu beobachten. Ob er diesen auch gesehen hätte? „Was ist ein Hausrotschwanz?“, fragt der Freund ...“ (Miethe, 2017, S 13)

Im Folgenden möchte ich die Bedeutung der Biografiearbeit genauer betrachten.

2.2. Biografiearbeit

Die Biografiearbeit eröffnet Möglichkeiten des Nachdenkens über den persönlichen Lebensverlauf. Es kursieren diverse Definitionen vom Begriff Biografiearbeit. Es wird beschrieben, dass ein Großteil der bisher erschienenen Literatur zur Biografiearbeit eine begriffliche Festlegung umgeht, dass es sich aus dem Text selbst erschließt, was damit gemeint ist. Oft wird statt einer Klärung des Begriffes eher beschrieben, was damit erreicht werden soll (Vgl. Miethe, 2017, S 23).

Ich habe mich im Folgenden für vier Definitionen von Biografiearbeit entschieden, da sie die Arbeit mit der Lebensstraße gut beschreiben.

Biografiearbeit bedeutet: „[...] die gegenwärtige Gestaltung eines gesamten Lebens in der Reflexion der Vergangenheit zur Gestaltung der Zukunft“. (Miethe, 2017, S 23, nach Raabe)

Die Zeitperspektive wird von der Vergangenheit über die Gegenwart in die Zukunft betrachtet. Dies ist sinnvoll, wenn Biografiearbeit nicht nur um ihrer Selbstwillen gemacht wird, sondern möglicherweise das Ziel verfolgt, das weitere Leben bewusster gestalten zu können (Vgl. Miethe, 2017, S 23).

Biografiearbeit bedeutet:

- „Erinnerungen an die Vergangenheit als Lebensbilanz;
- Begleitung in der Gegenwart als Lebensbewältigung;
- Perspektive für die Zukunft als Lebensplanung;“ (Böhler, 2022, S 19)

Auch John McTaggart schreibt, dass bei der Biografiearbeit die drei Zeitformen mit einbezogen werden (Vgl. Böhler, 2022, S 19).

Biografiearbeit bedeutet: „[...] strukturiertes, angeleitetes Erinnern.“ (Miethe, 2017, S 23, nach Sautter)

Dies soll gelingen, in dem die Art und Weise, unter der Biografiearbeit stattfindet, genau betrachtet wird (Vgl. Miethe, 2017, S 23, nach Sautter).

Biografiearbeit bedeutet: „[...] den Ansatz der gezielten Arbeit an der persönlichen Entwicklung, die den individuellen Lebenslauf in den Mittelpunkt der Betrachtung rückt und in Einzel- und Gruppenarbeit durchgeführt wird. Inhalt und Ziel solcher Arbeit sind gründliches Betrachten, ein vertieftes Verstehen und ein bewusstes Gestalten des eigenen Lebensweges.“ (Miethe, 2017, S 23, nach Lindmeier)

Mit dieser Definition wird ein deutlicher Hinweis auf das Setting (spezifische Gestaltung) gegeben. Dies beschreibt einen pädagogischen Rahmen, in dem die Arbeit durchgeführt wird (Vgl. Miethe, 2017, S 23).

Symbole und ihre individuellen Interpretationen sind ein wesentlicher Bestandteil für die Arbeit mit der Lebensstraße, weshalb ich diese nun im Weiteren erkläre.

3. THEORIE SYMBOLE

3.1. Das Symbol

„Ein Symbol wird oft definiert als etwas, das stellvertretend für etwas anderes steht.“ (Fromm, 1989, S 177/178). Laut Wilfried Schneider (Modelltischler, freier Journalist und Integrativer Sozialtherapeut) müssen Symbole so beschaffen sein, dass der Gegenstand im Sinne eindeutig ist, aber subjektiv betrachtet, vieles sein könnte (Vgl. Schneider, 2019, S 19).

Jedes Ding kann als Begriffsträger dienen und als Symbol betrachtet werden. Ein Symbol kann ein Wort, eine mathematische Formel, ein Akt, eine Geste, ein Ritual, ein Traum, oder ein Kunstwerk sein. Alles, was einen Begriff transportieren kann, eignet sich als Symbol. Dabei kann es sich um einen sprachlich-rationalen (zum Beispiel ein Wort), einen imaginal-intuitiven (zum Beispiel eine Geste) oder um einen gefühlsmäßig-evaluativen (zum Beispiel einen Traum) Begriff handeln. Die Hauptsache ist, dass das Symbol ihn wirksam transportiert (Vgl. Sandner, 1994, S 22).

Für die Arbeit mit Symbolen erklären David J. Groves und B.I. Panzer Folgendes:

„Nur der Mensch, der das Symbol in diesem Moment der Arbeit so benutzt, versteht es so, meint es so, empfindet es so, deutet es so. Daher ist das Symbol, wie auch alle anderen Symbole, nicht zu verallgemeinern, nicht zu generalisieren oder zu standardisieren. Das Symbol eines jeden Klienten ist eine innere Erfahrung: ein physisches oder psychisches Gefühl innerhalb der Grenzen seines Körpers. Es hat eine Autonomie.“ (Grove, Panzer, 1992, S 17)

3.2. Die Wirkung der Symbole

Symbole können Menschen, denen die Worte fehlen, eine Sprache geben. Ein Symbol kann unendlich viele Bedeutungen haben und ist meist mit mehreren oder eindeutigen Gefühlen verbunden. Symbole können stellvertretend für eine innere Erfahrung, ein Gefühl oder einen Gedanken stehen. Ein Symbol ist etwas außerhalb von uns und symbolisiert etwas in uns. Über die Sprache mit Symbolen können innere Erfahrungen, Erlebnisse, Ereignisse und so weiter, so zum Ausdruck gebracht werden, als ob es sich um eine Sinneswahrnehmung handelt. Bei der Arbeit mit Symbolen ist die Frage, welcher Zusammenhang zwischen dem gewählten Symbol und dem, was es für den Klienten symbolisiert von besonderer Bedeutung.

Denn die Erzählungen der Klienten zu ihren gewählten Symbolen bringen diesen Zusammenhang zu Tage.

Der Kern der Arbeit mit Symbolen besteht darin, den Menschen sich selbst erreichen zu lassen. Symbole können nicht generalisiert oder standardisiert werden. Jedes Symbol eines Klienten ist eine innere Erfahrung (Vgl. Schneider, 2019, S 16).

3.3. Arbeiten mit Symbolen

In der Arbeit mit Symbolen geht es stets um das BE:GREIFEN. Der Klient tut aktiv etwas und entscheidet sich für seine Symbole. Mit dieser Wahl verbindet er eine Geschichte sowie Emotionen. Das Symbol wird zum Bedeutungsträger.

Es ist so, als nähmen die Symbole den Klienten an die Hand. Mit der Berührung des Symbols, das in diesem Moment mit einem oder mehreren Gefühlen besetzt ist, BE:GREIFT der Klient im wörtlichen wie im übertragenen Sinne. Das Symbol wird zum Vermittler.

Es ermöglicht dem Klienten eine sinnvolle Distanz zu sich selbst zu wahren. Was hilfreich sein kann, wenn zum Beispiel Lebensthemen mit Angst oder Scham besetzt sind. Symbole schaffen gleichzeitig Vermittlung und Distanz. Wo Angst kleiner wird, vergrößert sich der Mut (Vgl. Schneider, 2019, S17f).

Es lassen sich vier Zugänge, die aufeinander bezogen sind, während der Arbeit mit Symbolen beobachten:

- Zugang 1: Durch die Betrachtung eines Symbols, erinnert sich der Klient an ein bestimmtes Ereignis.
- Zugang 2: Der Klient hat ein bestimmtes Ereignis oder eine Emotion im Kopf und findet gezielt ein für ihn stimmiges Symbol dazu.
- Zugang 3: Der Klient fühlt sich von einem bestimmten Symbol angezogen und kann dies nicht einem bestimmten Platz auf seiner Lebensstraße zuordnen. (Meist wird im Laufe der Arbeit die Bedeutung des Symbols deutlich. Hilfreich dafür kann sein, den Klienten mit dem Symbol in seiner Hand über seine Lebensstraße fahren zu lassen. Eventuell spürt er so, wo ein stimmiger Platz für dieses Symbol sein könnte)
- Zugang 4: Häufig öffnen sich Fenster und Türen in die Vergangenheit, sobald sich der Klient mit den Symbolen beschäftigt (Vgl. Schneider, 2019, S 21).

3.4. Besonderheiten an der Arbeit mit Symbolen

Mit diesen Fragen beginnt, laut Wilfried Schneider, die Lösung schwieriger Lebenssituationen: „Was ist das Problem?“ „Was soll anders sein?“ „Wie soll es sein?“ und „Wie komme ich dorthin?“ (Vgl. Schneider, 2019, S 33).

Fällt Klienten die verbale Beantwortung dieser Fragen schwer, eignet sich die Arbeit mit Symbolen besonders (Vgl. Schneider, 2019, S 33). „Insbesondere dann, wenn:

- *auslösende Ereignisse weit zurückliegen*
- *Erlebnisse traumatisierend waren*
- *ein emotionales Blackout vorhanden ist*
- *[...]*
- *eine Summe von auslösenden Faktoren vorliegt, die nicht in Zusammenhang gebracht werden können*
- *die Betroffenen sich psychisch in schwierigen Lebenssituationen befinden*
- *etwas gesagt wird, das emotional nicht nachempfunden wird*
- *„sprachlos“ gewordene Menschen denen die Zukunftsperspektive fehlt*
- *Menschen mit Handicap die nicht oder nicht vollständig verstanden werden können oder denen nicht zugehört wird“ (Schneider, 2019, S 33)*

Die Arbeit mit Symbolen kann helfen den Weg zu ebnen. Sie ermöglichen das Eintauchen in Innenwelten zum Unbewussten, Vorbewussten und Bewussten, das blockiert ist und verbale Äußerungen unmöglich macht. Was nicht gesagt werden kann, kann gezeigt oder dargestellt werden. Symbole helfen dabei sich zu erinnern.

Bei Symbolen handelt es sich um ein Handwerkzeug, das der Klient im wörtlichen Sinne BE:GREIFEN, also anfassen, kann (Vgl. Schneider, 2019, S 34).

Schneider beschreibt, dass Sprache oft zur Ablenkung vom Problem benutzt wird oder über die Sprache auf Nebenkriegsschauplätze ausgewichen wird. Diese „Nebelbomben“ werden für Ablenkung eingesetzt, um unbewusste Inhalte aufrecht zu erhalten, die nichts als die sprachliche Wortgewandtheit des Klienten zeigen.

Selbstverständlich kommen wir nicht ohne Sprache aus. Wo Sprache jedoch zu Verbergen versucht oder (noch) nicht möglich ist, kann die Arbeit mit Symbolen eine große Hilfe sein.

Ziel ist es, mit Symbolen möglichst schnell auf den Punkt zu kommen, ohne dabei emotional zu überfordern. Trotzdem bleibt die Bestimmung des Tempos beim Klienten (Vgl. Schneider, 2018, S 35).

Im Weiteren wird auf die Bandbreite der Symbole und die Symbol-Kiste eingegangen.

3.5. Die Bandbreite und Vielfalt der Symbole für die Lebensstraße

Es wird dargelegt, dass jeder Gegenstand, jedes Symbol, in der Lage ist, alles Konstruktive wie auch Destruktive zu beschreiben. Gegenstände umdeuten zu können, ist bereits für Kleinkinder gut möglich. Wenn im Spiel, zum Beispiel, eine Banane im Kaufladen fehlt, kann auch schnell ein gelber Bauklotz dafür verwendet werden. Alle, die viel mit Kleinkindern zu tun haben oder hatten, kennen viele solcher Beispiele. Alles kann so gut wie alles ersetzen (Vgl. Schneider, 2019, S. 37).

Es werden Symbole unterschiedlicher Art eingesetzt. Es sind Gegenstände, die in jedem Haushalt, auf Flohmärkten und in Spielzeuggeschäften zu finden sind sowie Materialien aus der Natur. Je nach Situation sind sie eher real, mediativ, archaisch oder provokativ. Wichtig dabei ist, dass die Größenverhältnisse im Symbol stimmen. Trotzdem kann der Papierkorb gleich groß sein wie der Globus. Kein Symbol sollte auffällig in der Größe von den anderen Symbolen herausragen. Auf menschliche Figuren - außer einer Hand voll Ausnahmen wie zum Beispiel einer Hexe, eines Ritters oder Babypuppen – soll verzichtet werden. Große Bedeutung wird daraufgelegt, dass Symbole gewählt werden, die vom Klienten vielseitig und vielschichtig interpretierbar sind. Darum auch der Verzicht auf menschliche Figuren, da sie in der Deutung wenig Tiefe haben (Vgl. Schneider 2007/2008, S 3f).

3.6. Die Symbol-Kiste

Ab 80 Symbolen ist es möglich mit der Lebensstraße zu arbeiten. Besser sind jedoch 120 Symbole bis maximal circa 240 Symbole. Dies ist besonders bei langen Lebensstraßen sehr vorteilhaft und bietet weitere Möglichkeiten für den Klienten. Viel Mehr sollen es aber nicht sein, da sonst die schnelle Übersicht für den Klienten nicht mehr möglich ist (Vgl. Schneider, 2007/2008, S 5f).

Die Symbole müssen in keiner Weise angeordnet sein. Sie können wild durcheinander in einer Kiste oder einem Tuch Platz finden. Sie werden dem Klienten auch in diesem Durcheinander zur Verfügung gestellt (Vgl. Schneider, Video, Minute 02:49).



Abbildung 1: meine Symbol-Kiste

In Kapitel 4 möchte ich nun genauer auf die Lebensstraße und deren Anwendung eingehen.

4. THEORIE LEBENSSTRASSE

4.1. Die Lebensstraße

Mit dem Legen der Lebensstraße wird den Klienten ermöglicht, zu sehen, ob es Stellen gibt, die eventuell noch aufzuarbeiten oder zu klären sind. Ebenso werden Stärken und Ressourcen sichtbar (Vgl. Schneider, Video, Minute 00:28).

Eine Herausforderung in der Biografiearbeit können Erinnerungslücken sein. Mit Hilfe der Lebensstraße und der dazugehörigen Symbol-Kiste ist die Erinnerungsarbeit beziehungsweise Biografiearbeit erheblich leichter und weniger angstbesetzt. Dadurch verkürzt sich auch der Zeitaufwand, hingegen einer schriftlichen Verfassung der eigenen Biografie. Dies ist ein weiterer Vorteil der Lebensstraße (Vgl. Schneider, 2019, S 70).

4.2. Aufbau und Bedeutung der Lebensstraße

Die Einteilung der Lebensstraße orientiert sich am psychoanalytischen Modell.

Die Straße (Aneinanderreihung der Karten) wird unterteilt in (Vgl. Schneider, 2019, S 70f):

- *„Pränatal: (Schwangerschaft) – schwarze Karte*
- *Partus: (Geburt) – gelbe Karte*
- *Oral: (bis 24. Monat) – zwei weiße Karten*
- *Anal: (bis 36. Monat) – eine graue Karte*
- *Phallisch-Ödipal: (bis 72. Monat) – drei grüne Karten*
- *Latenz: (6. bis 12. Lebensjahr) – vier beige Karten*
- *Pubertät: (bis 18. Lebensjahr) – sechs rote Karten (plus zwei rote Karten um die Pubertät selbstständig, wenn nötig, zu verlängern)*
- *Genitalität: (Zeit nach der Pubertät) – acht blaue Karten*
- *Weitere Karten bis 80 Jahren stehen zur Verfügung“ (Schneider, 2019, S 70f)*

Zusätzlich gibt noch eine Karte in den Regenbogenfarben um irgendein Jahr, Ereignis, die Geburt oder die Schwangerschaft bunter zu machen (Vgl. Schneider, 2019, S 70f)

Die Arbeit mit der Lebensstraße beginnt immer mit dem Legen der eigenen Karten. Darauf folgen dann das Aussuchen und Platzieren der individuellen Symbole.

4.3. Anleitung für das Legen der Lebensstraße

In einem kurzen Vorgespräch wird der Klient auf Folgendes hingewiesen.

- Beim Legen der Symbole wird er räumlich allein gelassen und hat eine begrenzte Zeit (bei 50 Jahren ca. 35 Minuten) zur Verfügung. Der Klient muss die ihm zu Verfügung stehende Zeit nicht voll ausnutzen. Mit dem Satz „*Ich bin fertig.*“ signalisiert er den Abschluss.
- Vor Beginn stehen circa zwei Minuten zur Verfügung um sich mit den Symbolen vertraut zu machen.
- Die eigene Erinnerung beginnt meist erst ab dem 5. Lebensjahr.
- Vor dem 5. Lebensjahr kann durch Erzählungen der Eltern oder anderer Personen, sehr wohl etwas Prägnantes in Erinnerung sein.
- Die Symbole müssen nicht in chronologischer Reihenfolge ausgesucht und gelegt werden.
- Karten dürfen leer bleiben oder aber auch mit mehreren Symbolen belegt werden.
- Die Zeit der Pubertät kann mit den zwei losen, roten Karten verlängert werden.
- Anhand eines Symbols werden die Auslegungsmöglichkeiten erklärt. So kann zum Beispiel der Rettungswagen für einen Beruf, ein traumatisches Erlebnis (Unfall) oder eine Emotion (Angst vor dem Klang der Sirene) gelegt werden (Vgl. Schneider, Video, Minute 03:31ff).

Im Anschluss verlässt der Berater den Raum, damit der Klient seine Lebensstraße legen und sich mit seinen Erinnerungen anhand der Symbole auseinandersetzen kann. Der Berater bleibt selbstverständlich in einem Raum nebenan.

4.4. Die Lebensstraße ist gelegt

Der Berater erkundigt sich erst über das allgemeine Befinden des Klienten, wie es ihm beim Legen gegangen ist und wie er sich nun fühlt. Dann lässt sich der Berater, chronologisch beginnend bei der ersten Karte die Symbole vom Klienten erklären. Vom Berater werden nur, wenn unbedingt notwendig, Verständnisfragen gestellt. Diese Phase lässt den Klienten durch seine Erzählungen und Beschreibungen prägnante Erlebnisse seines Lebens (nach) ER:LEBEN (Vgl. Schneider, Video, Minute 05:37ff.)

Wenn der Klient mit seinen Ausführungen fertig ist, bietet der Berater ihm an, seine Lebensstraße einmal von Beginn an zu betrachten in dem er sich aufrecht vor seine erste Karte stellt und sein Leben „entlang schaut“. Ebenso wird er eingeladen, aufrechtstehend, sein Leben von der letzten, gelegten Karte in die andere Richtung zu betrachten. Mit der Frage welche Blickrichtung ihm besser gefällt, ist diese Phase des Prozesses beendet (Vgl. Schneider, 2019, S 81).

Im Anschluss holt sich der Berater das Einverständnis des Klienten ein, um seine Wahrnehmungen während der vorangegangenen Beschreibung der Lebensstraße mitzuteilen. Der Berater schildert seine Beobachtungen. Wo war der Klient in seinen Erzählungen besonders laut, leise, stockend, schnell, langsam, sehr emotional, den Tränen nahe, lächelnd, lachend, stolz, erstaunt, traurig, neutral, gebeugt, aufrecht, und so weiter. Außerdem werden Besonderheiten wie:

- Nicht besetzte Karten
- Fehlende Karten
- Überlappende Karten
- Große Lücken zwischen den Karten
- Kurven bei längeren Straßen
- Wiederholungen im Leben
- Fehlen von Vater oder Mutter, Geschwister, Freunde
- Das erste Gefühl
- Das Symbol, das auf der ersten besetzten Karte liegt
- Wenn Symbole ein- und abschaltbar (zum Beispiel eine Glühbirne), gefüllt oder leer (zum Beispiel ein Papierkorb), eingeklappt oder ausgerollt (zum Beispiel ein Rollmeter), und so weiter, sind

erwähnt (Vgl. Schneider 2007/2008, S 10f).



Abbildung 2:
Ausschnitt einer Lebensstraße

Es kann vorkommen, dass einem Klienten die Bedeutung eines gelegten Symbols nicht mehr einfällt. Dieses Symbol wird dann ausgelassen und zu einem späteren Zeitpunkt vom Berater nochmal aufgegriffen. Die Schilderungen des Beraters können „blinde Flecken“ (Blinder Fleck bezeichnet umgangssprachlich die Teile des Ichs, die von einer Person nicht wahrgenommen werden. (Quelle: Wikipedia, blinder Fleck - Psychologie, abgerufen am 20.11.2022)) bewusstwerden lassen und werden von den meisten Klienten als spannend erlebt. (Vgl. Schneider, 2019, S 80f).

Abschließend kann der Klient seine Lebensstraße fotografieren und ihm wird angeboten, zur Vertiefung und zur Entwicklung neuer Perspektiven ein Protokoll anzufertigen.

Die Protokollierung der eigenen Lebensstraße hat den Sinn noch tiefer in die Berührung mit seinen eigenen Gefühlen zu kommen. Es kann zu jedem Symbol aufgeschrieben werden, was während des Legens oder, mit mehr Abstand zu Hause, zum Ausdruck kommt.

Fragen, die während der Arbeit mit der Lebensstraße offenbleiben, können möglicherweise in der nächsten Beratung aufgegriffen werden oder finden beim Niederschreiben eine Antwort (Vgl. Schneider, 2019, S 72).

5. EINLEITUNG MEINER BERATUNGEN UND MEINER SELBSTREFLEXION

Anhand der folgenden Fallbeispiele möchte ich meine praktische Erfahrung darstellen und direkt reflektieren.

Die Lebensstraße kam in meinen Beratungen aus unterschiedlichsten Gründen zum Einsatz. Klientin Anna* äußerte den klaren Wunsch mit der Lebensstraße auf ihr Leben blicken zu wollen, um zu überprüfen, ob es noch ungeklärte Situationen oder Lebensabschnitte gibt. Klientin Berta* wollte mit Hilfe der Lebensstraße herausfinden, was für sie im Jetzt tatsächlich relevant ist. Klientin Caro* hatte den Wunsch sich selbst besser kennenzulernen, auf ihre Stärken und Werte zu blicken und sich ihrer Resilienz bewusst zu werden. Klientin Doro* entdeckte zufällig die Symbol-Kiste und wurde neugierig auf dieses Tool.

*(die Namen wurden geändert)

Einen Blick auf das eigene Leben werfen. So wie es sich im Jetzt anfühlt und zeigt. Die Lebensstraße bietet dazu viele Möglichkeiten:

Der Klient...

- sieht seine Stärken
- erkennt seine Ressourcen
- erkennt Wiederholungen in seinem Leben
- ist stolz auf sich, schon so vieles im Leben geschafft zu haben
- ist verwundert, was jetzt alles als wichtig erscheint
- ist verwundert, dass zum Beispiel, seine Arbeitsstelle oder sein:e Partner:in gar kein Symbol bekommen haben
- ist erstaunt, dass Gefühle und Bedürfnisse hochkommen, bei Themen, von denen er glaubte, sie seien erledigt beziehungsweise gar nicht so relevant
- empfindet tiefe Dankbarkeit beim Spüren seines Lebens
- ist verwundert, dass er zum Beispiel nicht bemerkt hat, dass sich das Symbol „die Glühbirne“ auch hätte einschalten lassen
- ist erstaunt, wie schnell er sein Leben dargestellt hat
- ist überrascht, wie viel Großartiges in seinem Leben Platz findet, an das er schon lange nicht mehr gedacht hat
- empfindet tiefe Traurigkeit, dass er vermehrt den Fokus auf die negativen Situationen in seinem Leben richtet
- wird sich bewusst, dass er sich schon weit über seiner Lebensmitte befindet

- sieht, was alles machbar ist, wenn er seine Ziele im Fokus hat
- erfährt, wieviel Zeit er hat verstreichen lassen, ohne sein Leben selbst zu bestimmen
- sieht, wie lange kein Platz für schöne Dinge war, weil er „nur“ gearbeitet hat
- spürt genau, welches Thema in einer der nächsten Beratungen eventuell einen Platz findet
- findet sein Leben spannend, obwohl er dachte, dass sein Leben „eigentlich“ nicht wirklich aufregend ist
- spürt und sieht, dass Emotionen nicht steuerbar sind
- ist überrascht, welche Symbole er ausgewählt hat beziehungsweise welche ihn angezogen haben
- ist verblüfft, wie kreativ er in der Auslegung – Bedeutung – eines Symbols war
- sieht, dass einzelne Probleme beziehungsweise Ereignisse, rückblickend, doch sehr klein sind, im Blick auf sein größtenteils sehr gutes Leben

Meine Aufgabe als Beraterin ist es, einen geschützten und sicheren Rahmen zu bieten. Neben ausreichend Platz für das Auslegen der Lebensstraße achte ich auf eine ruhige Atmosphäre. Dem Klienten wird ein Hocker oder ein Sitzpolster zu Verfügung gestellt, um nah an der am Boden aufgelegten Lebensstraße zu sein.

Ich konzentriere mich im Folgenden darauf, die markantesten Körperempfindungen, Gestik und Mimik sowie Emotionen zu beobachten.

Da das Vorgespräch und die Erklärung bei allen Klienten ähnlich verlaufen, werde ich die verschiedenen Anmerkungen der Klienten in fester Schrift herausheben.

Zur besseren Übersicht habe ich mich für die Darstellungsvariante in Tabellenform entschieden. Leere Felder bedeuten, dass die Klienten nichts dazu zu sagen hatten und auch keine auffallenden Körperreaktionen zeigten.

Da ich zum Zeitpunkt der Beratungen noch keine Karte in Regenbogenfarben hatte, verwendete ich eine goldene Karte. Diese hatte denselben Zweck, um irgendein Jahr, Ereignis, die Geburt oder die Schwangerschaft als besonders schön hervorheben zu können.

5.1. Beratung mit Anna*

Klientin Anna, 38 Jahre, kam bequem gekleidet, aufgeschlossen und neugierig auf dieses Tool zu mir in die Beratung. Sie spielte mit ihren Ringen an ihren Fingern und teilte mir mit, dass sie schon etwas nervös wäre. Sie wäre unglaublich gespannt, was nun auf sie zukommen würde. Annas Anliegen war, mit Hilfe der Lebensstraße, auf ihr Leben zu blicken und zu spüren, ob noch ungeklärte Situationen oder Lebensabschnitte zum Vorschein kommen.

Prozess:

- Anna ankommen lassen, Frage nach ihrem Befinden, Wasser und Tränentücher stehen bereit.
- Kurze Erklärung meinerseits, bezüglich der Symbole, der Karten und der ihr zur Verfügung stehenden Zeit. **Mit ihren 38 Jahren hat sie 25 bis 30 Minuten Zeit.**
- Ich gebe Anna ihre Karten und führe sie zur Symbol-Kiste. Sie bekommt circa zwei Minuten Zeit, um sich mit den Symbolen vertraut zu machen.
- Anna legt ihre Lebensstraße allein. Ich bin im Nebenzimmer mit angelehnter Türe und stehe jederzeit zur Verfügung. Ich sage ihr, ohne auf ihr Tun zu blicken, wenn sie noch fünf Minuten zur Verfügung hat.
- Nach abgelaufener Zeit frage ich Anna, ob sie fertig ist. **Sie sagt mir, dass sie fertig sei und sich wundert, dass sie die Zeit gebraucht hat. Sie dachte, dass sie schneller damit fertig wäre.**
- Dann bitte ich Anna ihre Straße einmal aus dem Blickwinkel von der Geburt aus zu betrachten und dann umgekehrt vom jetzigen Lebensjahr aus. Ich frage sie, welche Sichtweise ihr denn besser gefällt. **Sie sagte mir, von der Geburt aus in die Zukunft blickend.**
- Anschließend bitte ich sie, mir zu ihren gelegten Symbolen das zu erzählen, was sie mir erzählen möchte. Körperempfindungen. Gefühle. Gedanken. Beginnend bei der schwarzen Karte.
- In weiterer Folge frage ich Anna, ob ich ihr meine Beobachtungen mitteilen darf. Nach einem klaren JA ihrerseits teile ich ihr nun diese mit. So wertfrei wie möglich. Was sehe ich. Was spüre ich. Wie kommt es bei mir an.

Meine Beobachtungen	Auszüge aus Gesagtem von Anna	Teile meiner empfangenen Gefühle, Körperreaktionen
Die goldene Karte wurde verwendet – sie lag außerhalb der Lebensstraße		
Die zwei zusätzlichen roten Karten wurden nicht verwendet	„ <i>meine Pubertät war eher kürzer als länger</i> “	
Der Platz der Lebensstraße reicht für die Symbole nicht aus		
Es liegen 25 Symbole außerhalb der Straße und 8 Symbole auf der Straße	„ <i>spannend, keine Ahnung wieso ich so viele Symbole danebengelegt habe</i> “	Große Augen und Stirnrunzeln
Die Straße wurde ab dem 25. Lebensjahr kurviger und die Abstände zwischen den Jahren immer etwas größer	„ <i>ist mir gar nicht aufgefallen</i> “	
Das erste Symbol lag auf der schwarzen Karte und war ein schwarzer Stein mit dem chinesischen Zeichen für Liebe und dem Schriftzug Liebe	„ <i>ich war ein Wunschkind</i> “	ein zufriedenes Lächeln umgab ihre Mundwinkel, die Stimme ganz leise
Die Pubertät beim 13. Lebensjahr startete mit der Zange und endete mit dem Feuerzeug beim 18. Lebensjahr	„ <i>es hat ordentlich gezwickt</i> “ „ <i>ich musste einfach weg</i> “	viel Kopfschütteln, Augenrollen, wenig gesprochen, schnell zum nächsten Symbol weiter gegangen
Der Krug – er steht neben der Straße beim 19. Lebensjahr 	„ <i>Da ist meine Tante verstorben</i> “	der Gesichtsausdruck wurde traurig, die Augen glasig, die Stimme leiser und das Sprechen langsamer, es entstand eine Pause
Die Werkzeugkiste – sie steht ebenfalls beim 19. Lebensjahr neben der Straße 	„ <i>Die ist wie Fluch und Segen für mich, ich habe so viele Ideen, aber immer, wenn ich mich für etwas entscheide, habe ich das Gefühl, dass ich dafür etwas anderes verpasse</i> “	Anna war ganz hibbelig, mit den Händen wurde viel gestikuliert, die Stimme war lauter, die Augen größer
Der gefüllte Papierkorb – er stand neben der Straße beim 21. Lebensjahr	„ <i>das ist Papa Müll – es gibt nun zwar einen Platz dafür, aber ich traue mich nicht, ihn endgültig zu entsorgen</i> “	Der Blick ging nach unten, die Stimme war leiser, hatte ein Gefühl von Scham wahrgenommen, es entstand eine Pause

Das Zahl-Schieber-Puzzle – neben dem 25. Lebensjahr. Dieses Symbol wurde beim Erzählen nochmal in die Hand genommen	<i>„dieses Symbol hat mich sofort angezogen, obwohl ich – noch – nicht weiß, wieso“</i>	der Blick nachdenklich, etwas nostalgisch, ein Lächeln umspielte ihre Mundwinkel
Die Milchpackung neben dem 36. Lebensjahr	<i>„Ich liebe Milch, vertrage sie aber überhaupt nicht“</i>	Es entstand ein lauter Lacher und ein Achselzucken
Das Symbol die Glühbirne steckt im... ...Symbol der Tixorolle neben dem 37. Lebensjahr 	<i>„Nun ist mir endlich ein Licht aufgegangen“ und „ich habe schon einiges geflickt“</i>	Ich teilte Anna mit, dass die Glühbirne nicht eingeschaltet ist. Große Verwunderung in ihrem Gesicht, große Augen (<i>Vergewissert sich, dass sie sich einschalten lässt</i>), Verwirrung war zu sehen
Das letzte Symbol nach dem 38. Lebensjahr ist ein rostiger Schlüssel mit einem Herzanhänger aus getrockneten Wacholderbeeren	<i>„ich habe das Gefühl, dass ich erst jetzt so richtig bereit bin für eine echte Beziehung – nachdem ich so vieles bzgl. meines Papas aufgearbeitet habe, ich freue mich darauf“</i>	Erleichterung im Gesicht, Hände gingen zur Brust, Blick blieb beim Schlüssel, Ruhe war spürbar, ein Lächeln im Gesicht

Abschluss der Beratung:

Es wird nichts mehr nachbesprochen oder zerpfückt. Hier wird ein Punkt gemacht. Anna darf ihre Lebensstraße fotografieren und erhält noch den Hinweis zur möglichen Erstellung des Protokolls. Dies sollte, wenn, zeitnah geschehen. Denn durch das Aufschreiben können noch weitere Gefühle, Bedürfnisse und Körperreaktionen zum Vorschein kommen. Anna hat die Möglichkeit, was auch immer ihr wichtig erscheint, zur nächsten Beratung mitzubringen.

Erkenntnisse von Anna:

- *„Eine wunderbare Arbeit – es war sehr angenehm, dass ich beim Legen der Straße nicht beobachtet wurde.“*
- *„Ich dachte nicht, dass mir der Tod meiner Tante noch so nahe geht. Da war ich 16 Jahre alt. Das möchte ich noch genauer betrachten.“*
- *„Der Papierkorb mit dem vielen Papier hat mir gezeigt, wie viel ich in Bezug auf meine Beziehung zu meinem Papa schon aufgearbeitet habe. Dennoch fehlt der wichtige Schritt für mich, den Papierkorb zu leeren. Auch das möchte ich angehen.“*

- *„Die Vergangenheit zeigt mir, wie viel ich schon geschafft habe, die Gegenwart zeigt mir in welchem Umbruch ich stehe und im Blick auf die Zukunft spüre ich Neugierde und Aufbruchstimmung.“*
- *„Der Blick auf den Schlüssel brachte sehr viel Wärme in mein Herz und ich fühle mich nun echt bereit für eine Beziehung. Ich freue mich darauf, bereit zu sein für einen neuen Mann an meiner Seite. Keine Vater-Figur mehr.“*

Reflexion der Beratung und des Themas:

Für mich ist jede Beratung mit der Lebensstraße anders. Sehr berührend wie viel Vertrauen mir die Klientin schenkt. Sehr spannend für mich, wie manche Symbole immer wieder eine neue Bedeutung bekommen. Oft scheint eine Bedeutung eines Symbols offensichtlich zu sein und doch ist es dann ganz anders. Ich hatte bei einem bestimmten Symbol eine Hypothese im Kopf aber für Anna hatte es eine ganz andere Bedeutung. Beim Symbol der Werkzeugkiste dachte ich gleich an viel Arbeit – für Anna war es aber ein Symbol für viele Möglichkeiten. Solche Beispiele zeigen mir, dass Hypothesen in dieser Arbeit nicht ausgesprochen werden sollen. Jedes Symbol ist Auslegungssache der Klienten.

Für mich ist die Lebensstraße einfach ein ausgezeichnetes Tool, um Biografiearbeit zu tätigen. In so kurzer Zeit, ein Leben in einem solchen Ausmaß unter die Lupe zu nehmen ist sehr intensiv. Wie auch Schneider beschreibt, gibt es nicht viele Möglichkeiten in so kurzer Zeit einen Blick auf alle Lebensjahre zu werfen.

Anna wählte bewusst oder unbewusst durch den Kontakt mit den Symbolen, was für sie aktuell wichtig ist. Obwohl Anna bei ihren Erzählungen oft in der Sekunde im Gefühl war, verharrte sie nicht darin, sondern wurde durch das nächste Symbol wieder auf den Weg gebracht. Dies ist mit ein Grund gut auf die Zeit zu achten. Sie ist sehr knapp bemessen, aber wie auch Schneider sagt – so kommt der Klient nicht zu lange ins Grübeln und Verharren.

Ich konnte alles Gesagte sehr gut aufnehmen und neutral und wertfrei betrachten. Obwohl bei der Betrachtung der Symbole, die eine oder andere Hypothese im Kopf auftauchte, konnte ich sie gut schubladiesieren. Sie durften einfach da sein.

Dieses Tool habe ich bei Anna auf ihren ausdrücklichen Wunsch gewählt. Sie meinte, mit 38 Jahren würde sie gerne einmal auf ihr Leben „schauen“.

Ihre Lebensstraße hat ihr nun aufgezeigt, an welchen „Schräubchen“ sie noch drehen kann, wenn sie denn möchte und dazu bereit ist. Thema, Tempo und Tiefe ist ihre Entscheidung.

5.2. Beratung mit Berta*

Klientin Berta, 45 Jahre, ein Lachen im Gesicht, leger gekleidet. Sie sagte mir, dass sie sehr neugierig sei, was sie nun wohl erwarte. Obwohl es ihr Anliegen war die Lebensstraße zu legen, um so auf ihr Leben zu blicken und herauszufinden, was für sie denn im Jetzt tatsächlich als relevant erscheint, war sie nun doch aufgeregter als sie dachte.

Prozess:

- Berta ankommen lassen, Frage nach ihrem Befinden, Wasser und Tränentücher stehen bereit.
- Kurze Erklärung meinerseits, bezüglich der Symbole, der Karten und der ihr zur Verfügung stehenden Zeit. **Mit ihren 45 Jahren hat sie 30 bis 35 Minuten Zeit.**
- Ich gebe Berta ihre Karten und führe sie zur Symbol-Kiste. Sie bekommt circa zwei Minuten Zeit um sich mit den Symbolen vertraut zu machen.
- Berta legt ihre Lebensstraße allein. Ich bin im Nebenzimmer mit angelehnter Türe und stehe jederzeit zur Verfügung. Ich sage der Klientin, ohne auf ihr Tun zu blicken, wenn sie noch fünf Minuten zur Verfügung hat.
- Nach abgelaufener Zeit frage ich Berta, ob sie fertig sei. **Berta sagte mir, dass sie fertig sei.**
- Dann bitte ich Berta ihre Straße einmal aus dem Blickwinkel von der Geburt aus zu betrachten und dann umgekehrt vom jetzigen Lebensjahr aus. Ich frage sie, welche Sichtweise ihr denn besser gefällt. **Sie sagte mir, von der Geburt aus in die Zukunft blickend.**
- Anschließend bitte ich sie, mir zu ihren gelegten Symbolen das zu erzählen, was sie mir erzählen möchte. Körperempfindungen. Gefühle. Gedanken. Beginnend bei der schwarzen Karte.
- In weiterer Folge frage ich Berta, ob ich ihr meine Beobachtungen mitteilen darf. Nach einem klaren JA ihrerseits teile ich ihr nun diese mit. So wertfrei wie möglich. Was sehe ich. Was spüre ich. Wie kommt es bei mir an.

Meine Beobachtungen	Auszüge aus Gesagtem von Berta	Teile meiner empfangenen Gefühle, Körperreaktionen
Die goldene Karte wurde verwendet – sie liegt auf der Schwangerschaft	<i>„ich weiß, dass ich ein gewolltes und geliebtes Kind war“</i>	Ein Lächeln umgibt ihre Mundwinkel, ihr Blick senkt sich
Die zwei zusätzlichen roten Karten wurden nicht verwendet	<i>„nein, ich hatte so gut wie keine Pubertät“</i>	Achselzucken und ein Verlegenheitslächeln
Der Platz der Lebensstraße reichte für die Symbole nicht aus		
Es liegen 6 Symbole außerhalb der Straße und 30 Symbole auf der Straße		
Das 13. und 14. Lebensjahr wurde vergessen, existierten nicht	<i>„das gibt's ja nicht, ist mir das beim Legen echt nicht aufgefallen?“</i>	Kopfschütteln und vergewissern, ob sie es wirklich nicht gelegt hat
Die ganze Lebensstraße verläuft sehr geradlinig, exakt und ohne große Abstände zwischen den Jahren	<i>„ja, so muss das sein“</i>	Kopfnicken und selbstbewusster Grinser
Das erste Symbol ist das Wörterbuch, es liegt auf der Geburtskarte 	<i>„obwohl ich es nicht weiß, habe ich das Gefühl, dass ich schon immer wissen will, was „dahinter“ steht“</i>	Sehr nachdenklich, eine Pause entsteht
Der Anker und das bunte Holzkreuz auf dem 6. Lebensjahr 	<i>„meine Erstkommunion und das Gesagte meines Papas – ich hätte ab nun an schon etwas mehr Verantwortung für mich – machten diesen Tag zu etwas ganz Besonderem und ich fühlte mich seither tief verbunden mit Jesus“</i>	die Stimme war lieblich, aber bestimmt, der Blick auf die Symbole gerichtet, das Kreuz wurde nochmal in die Finger genommen, die Finger etwas zittrig
Der Traktor, Putzeimer und Besen neben dem 8. und 9. Lebensjahr	<i>„auch für uns Kinder galt, erst die Arbeit, dann durften wir spielen“</i>	es folgte ein tiefer Seufzer, ein Achselzucken, ein trauriges Gesicht, es folgte eine Pause
Wiederholungen waren sichtbar – zwar waren die Symbole verschieden, das Gesagte jedoch immer dasselbe	<i>„ich sehe gerade, dass ich meine Männer nie verlassen konnte, wann ich wollte. Es musste erst immer sehr schlimm in der Beziehung werden“</i>	Traurigkeit im Gesicht, glasige Augen, Stimme wurde leise, ein Verlegenheitslächeln umgab ihre Mundwinkel, es folgte eine Pause

<p>Mit den Symbolen Glücksklee, Glasschweinchen, kleiner und großer Fliegenpilz sowie einem Bagger</p>  <p>und der Werkzeugkiste hat sie innerhalb von 10 Jahren 4 Kinder zur Welt gebracht und zwei Häuser gebaut</p>	<p><i>„wow, das war mir noch nie so wirklich bewusst. Ich bin richtig baff“</i></p>	<p>Tiefe Betroffenheit, Leere im Gesicht, Schultern hängen, Stimme ganz leise</p>
<p>Der große Fliegenpilz beim 31. Lebensjahr</p> 	<p><i>„da habe ich meine 4. Tochter zur Welt gebracht. Sie war das erste Kind, das ich richtig genießen konnte. Ich hatte das erste Mal mehr Zeit dafür.“</i></p>	<p>Zufriedenheit war spürbar, sie lächelte, die Augen glänzten, sie sagte ihr wurde warm ums Herz</p>
<p>Das Drahtgeflecht beim 36. Lebensjahr</p>	<p><i>„mein Mann betrügt mich, Chaos wohin ich schaue, alles fühlt sich verwurstelt an“</i></p>	<p>ein Ansatz von Emotionen kommt hoch, nur ganz kurz, etwas Wut im Gesicht, Augen verengen sich</p>
<p>Gleich anschließend die Wasserwaage beim 37. Lebensjahr</p> 	<p><i>„ich versuchte sofort wieder das Gleichgewicht zwischen allen und allem herzustellen“</i></p>	<p>Die Klarheit ihrer Stimme wirkte auf mich nicht authentisch, keine Regung im Gesicht, leise Stimme</p>
<p>Der Stempel beim 39. Lebensjahr</p> 	<p><i>„endlich habe ich die Scheidung eingereicht“</i></p>	<p>spürbare Erleichterung und echte Klarheit, kräftige Stimme, entschlossener Blick</p>
<p>Der schwarze Stein mit dem chinesischen Schriftzeichen der Liebe und dem Schriftzug Liebe plus dem Lach-Smiley beim 40. Lebensjahr</p>	<p><i>„das war mein 40er Fest mit vielen echten Freunden – mir war bewusst – ich war nicht allein“</i></p>	<p>ein Strahlen über das ganze Gesicht, viel Gesprochenes, glasige Augen vor Freude, ihr Herz hüpfte, viel Liebe war spürbar</p>
<p>Die Kirsche beim 41. Lebensjahr</p> 	<p><i>„die Süße des Lebens ist zurückgekehrt, ich lernte meinen jetzigen Mann kennen“</i></p>	<p>spürbare Zufriedenheit und Dankbarkeit, ein Lächeln umgab ihre Mundwinkel</p>
<p>Das Flickzeug beim 42. Lebensjahr</p>	<p><i>„ich merke, dass ich doch noch viel zu „flicken“ und „auszubessern“ habe“</i></p>	<p>etwas Hektik kommt auf, es wird viel gesprochen, die Gesichtsfarbe wird etwas rot</p>
<p>Die Feder und der Zwinker-Smiley beim 45. Lebensjahr</p>	<p><i>„mein Papa ist verstorben und schaut nun mit einem Zwinkern auf mich“</i></p>	<p>Spürbare Dankbarkeit und viel Emotion. Ein paar Tränen kullern über ihr Lächeln</p>

Das Eichhörnchen mit Strubbelschwanz beim 46. Lebensjahr	„mhhh, die Beziehung zu meinem Mann strubbelt etwas“	Ein tiefer Seufzer ist zu hören, ein Achselzucken und ein Verlegenheitslächeln sind zu sehen
Das letzte Symbol ist der Kompass etwas außerhalb des 46. Lebensjahres 	„ich hoffe, es geht in die richtige Richtung – was auch immer richtig bedeutet. Ich bin sehr dankbar einen tiefen Glauben zu haben. Der trägt mich in solchen Situationen immer sehr.“	Spürbare Zuversicht untermauert von echtem Glauben

Abschluss der Beratung

Es wird nichts mehr nachbesprochen oder zerpflückt. Hier wird ein Punkt gemacht. Berta darf ihre Lebensstraße fotografieren und erhält noch den Hinweis zur möglichen Erstellung des Protokolls. Dies sollte, wenn, zeitnah geschehen. Denn durch das Aufschreiben können noch weitere Gefühle, Bedürfnisse und Körperreaktionen zum Vorschein kommen. Berta hat die Möglichkeit, was auch immer ihr wichtig erscheint, zur nächsten Beratung mitzubringen.

Erkenntnisse von Berta:

- „Unmöglich was in so kurzer Zeit alles passiert“
- „Eine Berg- und Talfahrt der Gefühle.“ „Einmal gleich beim Finden der Symbole, dann beim Legen. Im Anschluss beim selbst Erzählen und dann beim Hören der Beobachtungen gleich nochmal.“
- „Es ist fast nicht zu glauben, was ich schon alles allein geschafft habe. Ich habe diese Intensität noch nie so wahrgenommen. Mein Glaube hat mir tatsächlich sehr oft dabei geholfen.“
- „Ich kann sehr stolz auf mich sein.“
- „Ich freue mich auf das Schreiben des Protokolls, ich bin gespannt, was da noch alles kommt.“
- „Ich möchte unbedingt weiterarbeiten. Als erstes möchte ich mir meine viel zu kurze, fast nicht vorhandene, Pubertät anschauen. Es ist unglaublich, dass ich da zwei Jahre vergessen habe zu legen. Aber es passt perfekt, ich hatte immer das Gefühl, dass ich eigentlich keine Pubertät hatte.“
- „Ja, und dann, mal sehen welche Themen gerade die wichtigsten sind. Es gibt viel zu tun.“

Reflexion der Beratung und des Themas:

Bei Berta hatte ich das Gefühl, dass sie wohl wusste, dass da einiges „kommen könnte“, dennoch war sie sehr positiv gestimmt. Ihre Lebensstraße war ein wahrer Gefühls-Cocktail. Sehr berührend. Es war wunderbar ihre Körperreaktionen zu sehen und zu spüren welche Gefühle sie gerade übermannten. Ich konnte diese Situationen sehr gut annehmen. Ich fühlte mit, es nahm mich aber nicht mit. Sprich, ich konnte alles sehr gut bei Berta lassen.

In solchen Situationen merke ich, dass ich viele Themen meinerseits während der Ausbildung aber auch schon vorher gut bearbeitet sowie verarbeitet habe. Wenn dies nicht so wäre, würde ich sicher oft an meine Grenzen kommen und mit den Klienten mit „schwimmen“.

Es erstaunte mich aufs Neue, dass ich mir die Bedeutungen der 36 Symbole so gut gemerkt habe. Ich machte mir bei der Erzählung von Berta keine Notizen, um die Kontinuität nicht zu stören. Ebenso möchte ich meine Augen nicht von den Klienten lassen, sonst könnten mir möglicherweise Körperreaktionen entgehen. Auch beim Protokollieren der Beratungseinheit, sah und spürte ich die Klientin nochmal durch ihr ganzes Leben. Dies hilft mir, mich an möglichst alle prägnanten Worte, Gesten und Körperreaktionen zu erinnern.

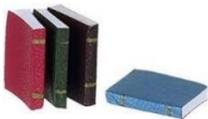
Das Protokollieren meinerseits zeigt mir auch immer auf, wie wichtig es für mich ist, dies zeitnah zu schreiben. Sobald ich es zu Papier gebracht habe, ist es aus meinem Kopf. Dann kann ich die Beratungseinheit mit einem guten Gefühl ganz abschließen. Ebenfalls ist es für mich sehr wertvoll die Protokolle sehr genau zu schreiben.

5.3. Beratung mit Caro*

Klientin Caro, 24 Jahre, sehr selbstbewusstes Auftreten. Da in der Vorbesprechung ihr Wunsch aufkam, sich selbst besser kennen zu lernen, ihre Stärken zu sehen und ihre Werte zu wissen, kam der Gedanke auf, die Lebensstraße zu legen, könnte eine Möglichkeit sein, auf ihr Leben, auf Geschafftes zu blicken, um dann über ihre nahe Zukunft nachdenken und ihre Ziele im weiteren Verlauf besser formulieren zu können.

Prozess:

- Caro ankommen lassen, Frage nach ihrem Befinden, Wasser und Tränentücher stehen bereit.
- Kurze Erklärung meinerseits, bezüglich der Symbole, der Karten und der ihr zur Verfügung stehenden Zeit. **Mit ihren 24 Jahren hat sie 20 bis 25 Minuten Zeit.**
- Ich gebe Caro ihre Karten und führe sie zur Symbol-Kiste. Sie bekommt circa zwei Minuten um sich mit den Symbolen vertraut zu machen.
- Caro legt ihre Lebensstraße allein. Ich bin im Nebenzimmer mit angelehnter Türe und stehe jederzeit zur Verfügung. Ich sage Caro, ohne auf ihr Tun zu blicken, wenn sie noch fünf Minuten zur Verfügung hat.
- Nach abgelaufener Zeit frage ich Caro, ob sie fertig sei. **Sie sagte mir, dass sie fertig sei und sogar in Ruhe nochmals alle Stationen durchgegangen sei.**
- Dann bitte ich Caro ihre Straße einmal aus dem Blickwinkel von der Geburt aus zu betrachten und dann umgekehrt vom jetzigen Lebensjahr aus. Ich frage sie, welche Sichtweise ihr denn besser gefällt. **Sie sagte mir ganz klar und schnell, von der Geburt aus in die Zukunft blickend.**
- Anschließend bitte ich sie, mir zu ihren gelegten Symbolen das zu erzählen, was sie mir erzählen möchte. Körperempfindungen. Gefühle. Gedanken. Beginnend bei der schwarzen Karte.
- In weiterer Folge frage ich Caro, ob ich ihr meine Beobachtungen mitteilen darf. Nach einem klaren JA ihrerseits teile ich ihr nun diese mit. So wertfrei wie möglich. Was sehe ich. Was spüre ich. Wie kommt es bei mir an.

Meine Beobachtungen	Auszüge aus Gesagtem von Caro	Teile meiner empfangenen Gefühle, Körperreaktionen
Die goldene Karte wurde nicht verwendet	„oh, genau, die hätte ich ja auch noch gehabt“	Große Augen, Verwunderung im Gesicht
Die zwei zusätzlichen roten Karten wurden nicht verwendet	„nein, die brauchte ich nicht – meine Pubertät war eher kürzer wie länger“	Ein Grinsen übers ganze Gesicht
Der Platz der Lebensstraße reichte für die Symbole nicht aus	„ich wusste oft nicht genau welches Jahr, darum habe ich sie danebengelegt“	Ein prüfender Blick auf ihre Straße, eine Pause kehrt ein
Es liegen 23 Symbole außerhalb der Straße und 2 Symbole halb auf der Straße	„spannend“	Ihre Straße fest im Blick
Die ganze Lebensstraße verläuft sehr geradlinig		
Wiederholungen sind zu sehen – die Gewichte 	„genau – da war ich sehr überrascht, dass mich das beim Legen so berührt, hat“	Leise Stimme, Blick auf die Gewichte gerichtet, glasige Augen
Das erste Symbol war der Baby Buddel beim 2. Lebensjahr	„mir fehlte es an nichts, ich denke ich war ein sehr zufriedenes und glückliches Baby“	ein Lächeln umgibt ihre Mundwinkel, das Symbol wird nochmal in die Hände genommen und liebevoll gedrückt
Bei den 4 Büchern mit 11 Jahren 	„ab da an nahm ich die Schule richtig ernst, ich habe immer sehr viel gelernt, wollte zu den Besten gehören“	die Augen werden groß, die Stimme fest, Stolz ist zu sehen
Beim Symbol des großen Gewichtes bei 12 Jahren 	„ich war mir überhaupt nicht bewusst, dass mich das immer noch so beschäftigt. Ich dachte ich hätte das verarbeitet. Ich wurde permanent durch mein Umfeld, außer meiner Familie, auf meine sehr schlanke Figur angesprochen“	die Augen werden glasig, die Stimme leise und zitterig, Tränen fließen in der Sekunde, es entsteht eine Pause
Beim 19. Lebensjahr lag ein großer Smiley, Popcorn und ein Autoreifen 	„die Matura super geschafft, ich war so stolz auf mich, ich ging viel weg, hatte Spaß, hatte mein eigenes Auto, ich war frei und unabhängig“	die Worte sprudeln nur so aus ihr heraus, Caro strahlt über das ganze Gesicht

Es folgte auf dem 20. Lebensjahr eine Rolle mit 1 Cent Stücken und ein Türschlüssel	<i>„ich war so stolz auf meine erste Arbeitsstelle, ein gutes Gehalt ermöglichte mir meine eigene, kleine Wohnung“</i>	die Freude ist groß, sie nimmt Raum ein, die Zufriedenheit und das empfundene Glück ist spürbar
Beim karierten Stoffherz beim 21. Lebensjahr 	<i>„da habe ich meinen jetzigen Schatz lieben gelernt – gekannt habe ich ihn schon etwas länger. Er ist mein großes Glück“</i>	sie strahlt über das ganze Gesicht, die Augen sind glasisig. Caro nimmt das Stoffherz nochmal in ihre Hände
Gleich anschließend das Symbol des kleinen Gewichtes (Wiederholung) beim 22. Lebensjahr 	<i>„hier war für mich das Thema Gewicht erledigt, ich liebe mich so wie ich bin. Ich bin gesund und gefalle mir sehr gut. Ich sehe die vielen Vorteile einfach schlank zu sein“</i>	Eine kräftige, selbstbewusste Stimme ist zu hören. Der Blick ist auf das Symbol gerichtet.
Das letzte Symbol auf dem 25. Lebensjahr war der eingeklappte Spiegel mit der Aufschrift Happy	<i>„aktuell bin ich einfach sehr glücklich, dankbar und freue mich meines Lebens“</i>	sie strahlt über ihr ganzes Gesicht, viel Herzenswärme ist spürbar

Abschluss der Beratung

Es wird nichts mehr nachbesprochen oder zerpfückt. Hier wird ein Punkt gemacht. Caro darf ihre Lebensstraße fotografieren und erhält noch den Hinweis zur möglichen Erstellung des Protokolls. Dies sollte, wenn, zeitnah geschehen. Denn durch das Aufschreiben können noch weitere Gefühle, Bedürfnisse und Körperreaktionen zum Vorschein kommen. Caro hat die Möglichkeit, was auch immer ihr wichtig erscheint, zur nächsten Beratung mitzubringen.

Erkenntnisse von Caro:

- *„Ich bin etwas erschrocken, dass mich mein Gewicht Thema bei meinem 12. Lebensjahr doch noch so sehr emotional berührt hat.“*
- *„Ich bin überrascht, dass meine zwei vorhergegangenen Beziehungen überhaupt keinen Platz gefunden haben.“*
- *„Ich bin erstaunt, dass ich meine Familie gar nicht erwähnt habe, obwohl sie mir eine so wichtige Stütze sind.“*
- *„Ich bin sehr stolz auf mich, was ich in meinen jungen Jahren schon alles geleistet habe.“*
- *„Ich bin überrascht, dass ich in meiner Kindheit nicht mehr Symbole gelegt habe, obwohl ich so viele schöne Erlebnisse und Erinnerungen habe.“*

- *„Ich möchte mein Gewicht Thema nochmal ansehen, dass ich es nun endgültig gut annehmen kann.“*

Reflexion der Beratung und des Themas:

Ich fühle mich geehrt, dass ich auch das Vertrauen von jungen Erwachsenen bekomme. Für mich ist es ein wunderbares Gefühl, wenn sich junge Menschen, in diesem Beispiel Caro, mit ihrem Leben auseinandersetzen. Ich sah und spürte, wie Caro bewusst auf ihr Leben sehen möchte und so ihre Zukunft zu gestalten vermag. Das bedeutet für mich selbstbestimmtes Handeln. Ich denke, dass eine bewusste Auseinandersetzung mit der Vergangenheit und der Gegenwart möglicherweise die Einstellung zur Zukunft positiv verändern kann.

Ich war in diesem Alter definitiv sehr weit weg von diesen Gedanken. Ich hatte zwar sehr offene und weitsichtige Eltern, aber über sowas wurde nie gesprochen und schon gar nicht zu jemandem gegangen um über ein Problem zu sprechen. Um Probleme zu besprechen beziehungsweise zu lösen, gab es die Familie. Punkt. Eine professionelle Stelle zu besuchen, um ein Thema genauer anzusehen, das machten nur Leute die „richtige Probleme“ hatten. Es war eine andere Zeit.

Mit dem Gewinn aus der Lebensstraße vereinbaren wir nun, auf ihren Wunsch hin, einen neuen Termin, in dem wir ein Augenmerk auf ihre Stärken und Werte legen. Ebenfalls gibt es Caro die Möglichkeit ihr „Gewicht Thema“ genauer zu betrachten. Was dann wirklich beim nächsten Termin Priorität hat, wird sich zeigen und Caro wird es entscheiden.

5.4. Beratungsprozess mit Doro*

Doro, 23 Jahre, steckt in einer Phase der starken Überforderung, ist neben ärztlicher Betreuung parallel bei mir in Beratung. Nach der vierten Beratungseinheit kam der Wunsch von ihr – nachdem sie meine Symbol-Kiste entdeckt hatte - ihre Lebensstraße zu legen. Sie sagte von sich selbst, dass sie einen intensiven Blick auf ihr gesamtes Leben machen möchte, um etwas weg von der momentanen Enge zu kommen. Ich bin ihrer Bitte gerne nachgekommen, auch im Bewusstsein, dass dies ihren Blick in die Zukunft möglicherweise verändern könnte. Protokolliert habe ich hier in meiner Arbeit den Termin „Lebensstraße legen“ und den Folgetermin daraus.

Prozess:

- Doro ankommen lassen, Frage nach ihrem Befinden, Wasser und Tränentücher stehen bereit.
- Kurze Erklärung meinerseits, bezüglich der Symbole, der Karten und der ihr zur Verfügung stehenden Zeit. **Mit ihren 23 Jahren hat sie 20 bis 25 Minuten Zeit.**
- Ich gebe Doro ihre Karten und führe sie zur Symbol-Kiste. Sie bekommt circa zwei Minuten um sich mit den Symbolen vertraut zu machen.
- Doro legt ihre Lebensstraße allein. Ich bin im Nebenzimmer mit angelehnter Türe und stehe jederzeit zur Verfügung. Ich sage Doro, ohne auf ihr Tun zu blicken, wenn sie noch fünf Minuten zur Verfügung hat.
- Nach abgelaufener Zeit frage ich Doro, ob sie fertig sei. **Sie sagte mir, dass sie soeben fertig geworden sei. Sie dachte, dass sie diese Zeit niemals brauchen würde und, dass sie überhaupt kein Zeitgefühl hatte. Sie war völlig vertieft.**
- Dann bitte ich Doro ihre Straße einmal aus dem Blickwinkel von der Geburt aus zu betrachten und dann umgekehrt vom jetzigen Lebensjahr aus. Ich frage sie, welche Sichtweise ihr denn besser gefällt. **Von der Geburt aus in die Zukunft blickend spüre sie eine große Unsicherheit und von der aktuellen Lebensalter-Karte rückblickend wäre ihr bewusst, dass sie zu viel wollte und nun ziemlich ausgebrannt war.**
- Anschließend bitte ich sie, mir zu ihren gelegten Symbolen das zu erzählen, was sie mir erzählen möchte. Körperempfindungen. Gefühle. Gedanken. Beginnend bei der schwarzen, Karte.
- In weiterer Folge frage ich Doro, ob ich ihr meine Beobachtungen mitteilen darf. Nach einem klaren JA ihrerseits teile ich ihr nun diese mit. So wertfrei wie möglich. Was sehe ich. Was spüre ich. Wie kommt es bei mir an.

Meine Beobachtungen	Auszüge aus Gesagtem von Doro	Teile meiner empfangenen Gefühle, Körperreaktionen
Die goldene Karte wurde verwendet		
Die zwei zusätzlichen roten Karten wurden nicht verwendet		
Es liegen 33 Symbole auf der Straße und 2 Symbole halb auf der Straße	<i>„Ja, es hat mir sehr viel Freude gemacht und ich war überrascht, wie schnell mich ein Symbol angesprochen hat.“</i>	Die Gesichtszüge waren entspannt, ein Lächeln umgab ihre Mundwinkel. Ich spürte Leichtigkeit bei Doro
Die ganze Lebensstraße verläuft sehr geradlinig		
Das erste Symbol war der schwarze Stein mit dem chinesischen Zeichen für Liebe und dem Schriftzug Liebe auf der schwarzen Karte	<i>„Ich war ein gewünschtes Kind.“ „Jetzt wird mir grad warm ums Herz.“</i>	Doros Wangen wurden rosa. Die Augen glasig. Wärme und Dankbarkeit spürbar
Auf der Geburt lag ein rotes Herz aus Holz 	<i>„Ich bin umgeben von ganz viel Liebe auf die Welt gekommen.“</i>	Die Stimme war leise, sehr bedacht. Ein Lächeln umgab ihre Mundwinkel.
Ein kleiner Engel aus Porzellan stand auf dem 5. Lebensjahr 	<i>„Da ist mein Opa gestorben und ich bekam Neurodermitis. Dank meiner Mama war diese Krankheit nach circa einem Jahr wieder ausgeheilt.“</i>	Doros Blick ging betroffen nach unten. Eine Pause entstand. Traurigkeit bezüglich des Todes ihres Opas und viel Dankbarkeit der Mama gegenüber war zu spüren.
Mit einem rosa Einhorn, Glitter und bunten Luftballons ging sie durch ihre Kindheit bis zum 11. Lebensjahr 	<i>„Ich hatte eine tolle Kindheit. Ich durfte alles machen und ausprobieren.“</i>	Sie strahlte über ihr ganzes Gesicht. Die Augen weit offen, der Blick zu mir gerichtet.
Das Symbol des kleinen Gewichtes stand beim 12. Lebensjahr 	<i>„Ab hier wurde es schwer. Ich weiß nicht wirklich warum.“</i>	Die Stimme war klar, traurig und fest.
Es folgten der Kompass, Lippenstift, Parfum, Zigaretten und Alkohol bis zum 16. Lebensjahr	<i>„Ich fand zwar eine Lehrstelle als Frisörin – dies war mein Traumberuf, dennoch war ich auf der Suche...keine Ahnung nach was.“</i>	Sie schüttelte leicht den Kopf. Der Kopf senkte sich. Ratlosigkeit stand ihr ins Gesicht geschrieben. Der Blick auf ihre beschriebenen Symbole gerichtet.

<p>Beim 17. Lebensjahr dann ein Buch</p>  <p>und eine Schere</p>	<p><i>„Ab hier nahm ich meinen Beruf ernst. Ich wollte die Beste sein. In der Schule wie auch im Geschäft.“</i></p>	<p>Stimme war klar. Stolz war zu spüren.</p>
<p>Es folgten die Karte mit dem Wort Glück und Glitzer inkl. Regenbogen im Glas beim 18. Lebensjahr</p>	<p><i>„Hier habe ich meinen Partner kennen gelernt. Mein großes Glück, meine große Liebe.“</i></p>	<p>Sie strahle über das ganze Gesicht und die Augen wurden glasisig.</p>
<p>Ein kleiner Smiley, Watte pads und ein Buch belegten die Jahre bis 21</p>	<p><i>„Es waren drei sehr intensive Jahre. Ich merkte nicht, dass ich beruflich zu viel auf meinen Schultern trug.“</i></p>	<p>Sie sprach wie in einem Zwiegespräch mit einem Engelchen und einem Teufelchen auf ihren Schultern. Beides war da. Ich spürte ihre Zerrissenheit.</p>
<p>Dann folgten ein Vorhängeschloss und ein kleiner goldiger Engel aus Holz beim 22. Lebensjahr</p> 	<p><i>„Das war mein hartes Jahr. Das Glück mit meinem Partner war perfekt – wir zogen in eine gemeinsame Wohnung. ABER beruflich wurde es mir zu viel. Mein Perfektionismus und Beste sein zu wollen, machten mich kaputt. Die Krönung war dann noch der plötzliche Tod meines Ex-Chefs, den ich sehr geschätzt habe.“</i></p>	<p>Sie war in Worten nicht zu stoppen. Alles sprudelte nur so aus ihr heraus. Alle Kanäle waren offen.</p>
<p>Beim 23. Lebensjahr liegt eine Karte mit den Worten Zuversicht, Glück, Mut und Gelassenheit. Unterlegt ist diese Karte noch mit der goldenen Karte.</p>	<p><i>„Ich bin so unendlich dankbar, dass ich mir Hilfe geholt habe und einen Partner habe, der mich vollkommen unterstützt. Ich bin auf einem guten Weg. Ich bin mir bewusst, dass ich mir Zeit geben muss – und das werde ich auch.“</i></p>	<p>Es war wunderbar ihren Worten zu lauschen und dabei so viel Klarheit zu spüren.</p>

Abschluss der Beratung

Es wird nichts mehr nachbesprochen oder zerplückt. Hier wird ein Punkt gemacht. Doro darf ihre Lebensstraße fotografieren und erhält noch den Hinweis zur möglichen Erstellung des Protokolls. Dies sollte, wenn, zeitnah geschehen. Denn durch das Aufschreiben können noch weitere Gefühle, Bedürfnisse und Körperreaktionen zum Vorschein kommen. Doro hat die Möglichkeit, was auch immer ihr wichtig erscheint, zur nächsten Beratung mitzubringen.

Erkenntnisse von Doro:

- *„Vielen Dank, dass ich meine Lebensstraße legen durfte. Es hat mir klar gezeigt, dass es das Leben bisher nur gut mit mir gemeint hat. Aktuell hat mich mein Leben nun ausgebremst, um mir die Möglichkeit zu geben, hinzuschauen. Das ist meine Chance in einem anderen Tempo aber gesund mein Leben weiterzuführen und neu zu gestalten.“*
- *„Ich bin noch nicht einmal ein viertel Jahrhundert alt und habe schon so vieles geschafft.“*
- *Ich bin so dankbar, dass ich den Weg zu dir gefunden habe. Ich spüre, wie wichtig und richtig dieser Weg neben der Medizin doch ist. Die Zeit bei dir tut mir jedes Mal sehr gut.“*

Folgetermin zwei Wochen später:

Mein Beratungsraum ist gelüftet und gut temperiert. Frisches Wasser, Schreibmaterial, Tränen-Trocken-Tücher und eine kleine Decke sind gerichtet.

Doro kam wie immer pünktlich zu unserem Termin. Nach der anfänglichen Frage um ihr Befinden fing sie gleich an zu erzählen. Zeitgleich kramte sie in ihrer Tasche und zeigte mir voller Stolz ihr Buch. Das hatte sie sich am Anfang des Beratungsprozesses zugelegt. Es war ein sehr hübsches Buch, das sie laut ihren Erzählungen sehr sorgfältig ausgewählt hatte. Es sollte einen „Wert“ haben. Es war schon mit vielen Notizen, umformulierten Glaubenssätzen und Dankbarkeitsübungen beschrieben. Nun hatte sie auch ihr Protokoll über ihre Lebensstraße in diesem Buch verewigt.

Doro hatte bei einigen Symbolen sehr viel dazu geschrieben, teilweise auch gezeichnet. Sie hat mir auch viel dazu erzählt. Sie meinte, das Protokoll schreiben war nicht nur wertvoll und heilsam, sondern hat teilweise noch mehr an die Oberfläche gebracht, weil sie sich noch länger auf gewisse Symbole eingelassen hätte. Ich hörte aufmerksam zu und machte mir ein paar Notizen, wenn ich das Gefühl hatte, da könnte ich noch die eine oder andere Frage dazu stellen. Das Mitschreiben meinerseits kannte Doro schon von unseren vorherigen Beratungsterminen.

Als sie fertig mit erzählen war, paraphrasierte ich kurz ihre Erzählungen und fragte sie, ob sie diese so stehen lassen wolle oder ob bei irgendeinem Symbol noch etwas mitschwingt, das für sie Fragen aufwirft.

Doro teilte mir mit, dass sie das „kleine Gewicht“ auf dem 12. Lebensjahr nochmal genau ansehen möchte. Was war da genau? Wieso mit 12? Bis dahin war doch alles gut, oder?

Ich spürte eine Unsicherheit bei ihr. Als ob sie ihren Erinnerungen nicht trauen könnte. Ich habe ihr zirkuläre Fragen gestellt – nach und nach – um so den Radius ihres damaligen Umfeldes zu vergrößern. Sie hat dann gemerkt, dass sie vieles angenommen, geglaubt hatte, was Andere über sie dachten, sagten, erwarteten, erhofften. Sie hat sich nicht getraut nachzufragen. Ein nicht einzuordnender Blick hatte schon gereicht, um sie wieder in Unsicherheit zu wiegen. Es war nicht die Realität, sondern Vermutungen und Annahmen.

Doro war sichtlich gelöst – die Anspannung war aus ihrem Gesicht verschwunden und ein zufriedenes Lächeln umgab ihre Mundwinkel. So konnte ich die Beratungseinheit von 60 Minuten gut abschließen.

Die Frage, ob sie wieder kommen möchte, erübrigte sich, da sie gleich nach einem Termin in vier Wochen fragte.

Reflexion des Beratungsprozesses:

In diesem Beratungsprozess durfte ich die Erfahrung machen, was es bedeutet, wenn eine Klientin völlig überfordert vor dir sitzt. Nicht weiß, was sie wann, wie tun soll und dennoch war durch ihre Worte der Wunsch zu spüren, dass sie wieder selbstständige Schritte in die richtige Richtung nehmen möchte. Sie wollte vorwärtskommen. Sie war immer sehr bemüht, die Erkenntnisse und Aha-Erlebnisse, die sie in den Beratungen hatte, in ihrem Leben jetzt umzusetzen. Ich habe sehr auf das Tempo geachtet. Ich wollte sie auf keinen Fall auch noch überfordern. Sie gab den Takt an. Ich spürte bei dieser Klientin speziell, was es bedeutet, aktiv zuzuhören. Eine Stille auszuhalten. Nicht gleich die nächste Frage zu stellen. Ihr den nötigen Raum zu geben und zu lassen.

Ihre Mitteilungen an mich waren Doro auch immer wichtig. Was war ihr gelungen, was schaffte sie noch nicht – und das, ohne sich – mittlerweile – schlecht zu fühlen. Sie hat gemerkt und gespürt, dass sie gut genug ist. Es darf zwischenzeitlich sogar einmal etwas weniger sein als das, was sie sich vorgenommen hatte. Ihr schönes Büchlein, das mit so viel wertvollem Inhalt gefüllt war, war ihr ganzer Stolz. Sie nahm es überall hin mit. Auch in den Urlaub. Auch da machte sie ihre Dankbarkeitsübungen und schaffte sich Raum für ihre wichtigen Rituale.

Die Klientin war, in der Zeit von Anfang März 2022 bis Mitte Juli 2022, 13 Einheiten bei mir in der Beratung. In ihrer, vorerst, letzten Einheit war Doro sehr zufrieden und dankbar mit sich. Sie hatte gelernt, gütig mit sich selbst zu sein, ihre Stärken und Werte zu kennen und nach ihnen zu handeln. Auffallend war, dass sie ab der 10. Einheit angefangen hat, mehr Wert auf ihr Äußeres zu legen. Sie kam anstatt in Joggingbekleidung in einem Kleid, dezent geschminkt, die Haare gerichtet und mit filigranem Schmuck. Das war in den Anfängen gar nicht so. Ich teilte ihr meine Beobachtung auch mit und sie antwortete mir: *„Das war mir immer wichtig und nun passt es wieder, weil ich mich nun innerlich auch wieder mag.“*

6. SCHLUSS

Abschließend kann ich bestätigen, dass sich die Theorie, die ich in meiner Arbeit beschrieben habe, in der praktischen Arbeit widerspiegelt. Es gibt nichts, was ich widerlegen würde oder in den Beratungen anders erlebt hätte.

Auch mein Arbeitstitel – VIELFALT BE:GREIFEN UND ER:LEBEN – hat für mich seine volle Berechtigung erhalten. Je mehr ich in diese Materie eintauchte, umso stimmiger wurde der Titel.

Das Schreiben dieser Diplomarbeit hat mich anfangs etwas in Stress versetzt. Da ich so eine Arbeit noch nie geschrieben habe, wusste ich nicht wirklich was auf mich zukommt und wie ich zurecht kommen würde. Mein Anspruch an mich, machte das Schreiben nicht einfacher. Dennoch kann ich sagen, dass ich, ab dem Zeitpunkt als ich mein Thema gefunden hatte, richtig in Fahrt gekommen bin. Ich konnte mir Freiräume schaffen, sodass ich immer längere Zeit dranbleiben, mich vertiefen konnte. Das hat es für mich erleichtert und lebendig gemacht.

Natürlich kommt mir oft meine eigene Lebensstraße in den Sinn. Es wird mir immer wieder bewusst wie viel mein „Gewollt sein“ auf dieser Welt, meine wunderbare Kindheit, Einfluss auf meine weitere Entwicklung hatte. Ich bin so dankbar dafür. Ich sah durch meine gewählten Symbole, teilweise ungläubig, was für mich scheinbar zu diesem Zeitpunkt wichtig war. Nicht etwa Zeugnisse oder Abschlüsse – nein, das Spielen, kreativ sein dürfen. Ich sah, wie oft ich aus negativen Situationen wieder aufgestanden bin und gestärkt aus einem Ereignis kam. Das war auch mir vorher nicht so bewusst. Auch was ich alles so nebenbei und ganz selbstverständlich geleistet habe – ohne viel Wirbel und Aufsehen zu erregen. Einfach gemacht. Rückblickend doch spürbar war, dass der eine oder andere Schulterklopper oder ein „gut gemacht“ doch sehr angebracht und wohltuend gewesen wäre.

Mein schriftliches Protokoll zu meiner Lebensstraße waren einige Seiten. Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen, alles durfte passieren. Es tat so gut.

Ebenso von Vorteil war, dass das Thema, über das ich schreiben wollte, etwas Kreatives, Spielerisches an sich hatte, ohne dass es dem Ganzen die Ernsthaftigkeit nahm.

Die Diplomarbeit ist für mich zum Sahnehäubchen der Ausbildung geworden. Anfänglich undenkbar. Aus dem MUSS ist ein lebhaftes, freiwilliges TUN geworden.

Ergänzend zu diesem Thema habe ich noch ein Handbuch dazu gestaltet. Es kann für alle Berater, die mit diesem Tool arbeiten möchten, eine Erleichterung zum Start sein. Ich hoffe, dass viele Berater ihre Freude damit haben werden. Ich habe sie definitiv.

7. DANK

Ein großer Dank geht an meine Familie. Mein Partner Christian hat mich mit viel Engagement, mit vielen großartigen Ideen und materiellen Dingen während meiner Ausbildung und angehenden Selbstständigkeit unterstützt. Er gab mir den Raum mich weiterzuentwickeln und hat auch gerne das Frühstück für unsere Peergroup Treffen gebracht.

Meine beiden jungen erwachsenen Töchter Nina und Julia waren des Öfteren „Versuchsklienten“ bei diversen Beratungen. Ich bin sehr stolz auf sie. Unglaublich, was für eine Offenheit und was für einen Weitblick sie an den Tag legen.

Weiters möchte ich mich bei allen meinen Ausbildungskollegen und Ausbildungskolleginnen bedanken. Ohne sie wäre ich nicht da, wo ich jetzt bin. Die vielen Peergroup Vormittage, Feedbackrunden, Paar- und Gruppenarbeiten, sowie viele schöne, vertiefte Gespräche waren sehr von Vorteil, um mich selbst besser kennenzulernen und weiterentwickeln zu können.

Ein weiterer großer Dank, von ganzem Herzen, geht an das Dozenten Team. Eveline Hahn, Elfriede Böhler, Beate Kolouch, Petra Plakolm-Rulik, Ewald Pollheimer und Reinhard Decker. Für mich habt ihr die vielen Ausbildungswochenenden interessant, informativ, abwechslungsreich, professionell, authentisch, humorvoll, individuell und herzlich gestaltet.

8. QUELLENANGABEN

Skripts und Sachbücher:

Böhler Elfriede K. (2022). *Lebens- und Sozialberaterausbildung Skript*. Krisen, Tod und Trauer, Gender und Diversity, Traumapädagogik, Depression, GSV.

Fromm Erich. *Das Wesen der symbolischen Sprache*, in Erich Fromm: Gesamtausgabe, Band IX, Sozialistischer Humanismus und Humanistische Ethik, 1. Auflage April 1989.

Grove David J. und Panzer B.I.: *Das Trauma heilen – Metaphern und Symbole in der Psychotherapie*, 1992.

Miethe Ingrid. *Biografiearbeit*. Lehr- und Handbuch für Studium und Praxis. 3. Auflage, 2017.

Sandner Donald. *So möge mich das Böse in Scharen verlassen – eine psychologische Studie über Navajo-Rituale*, 1994.

Schneider Wilfried. Hrsg. (2019). *Wenn Worte fehlen – Symbole als Dolmetscher*. Ein Praxisbuch für Therapie, Beratung, Begleitung von Teams und Pädagogik. Mit Beiträgen von 33 Autorinnen und Autoren.

Schneider Wilfried. (2007/2008). *Arbeitsanleitung für Therapekoffer*.

Video:

Schneider Wilfried. Video. Handwerkszeug für Interventionen. „Biografiearbeit – „Lebensstraße“. Arbeit mit Symbolen als Methode der Intervention. In Therapie, Beratung, Begleitung von Teams und in der Pädagogik (10:03 Minuten)

Fotos:

Deckblatt, Abbildung 1 und Abbildung 2 - Christian Söhnel Fotodesign

