

I Biografiearbeit in der Altenpflege

I.I Menschliche Entwicklung als lebenslanger Prozess

Meditation „Lernen“

Vielleicht kannst du dir in diesem Augenblick klarmachen, dass dein Potenzial zu lernen unendlich groß ist. Deine Fähigkeit zu lernen wird weder durch deine Herkunft, deine Ausbildung, dein Alter noch durch dein Geschlecht begrenzt. Lernen gehört zu deinem biologischen Erbe und deine Fähigkeit zu lernen ist wirklich unendlich. Eingeschränkt werden kann dein Lernen, wenn du ein geringes Selbstwertgefühl hast. Zum Glück ist das nur ein Gedanke, den du in deinem Kopf hast, aber keine unverrückbare Tatsache.

Nun gestatte dir bitte, dass du deinen Atem bemerkst ... Und versuche deinen Atem immer deutlicher zu bemerken – bemerke, wie dein Atem in dich hineinströmt, wenn du deinen Körper öffnest, um ihn in dir aufzunehmen.

Nun gestatte dir, mit deinem Bewusstsein nach innen zu gehen, an jenen geheimnisvollen Platz, der dein inneres Zentrum ist, wo du all deine Fähigkeiten, dein ganzes Potenzial aufbewahrst: deine Fähigkeit zu sehen, zu hören, zu berühren, zu schmecken und zu riechen, deine Fähigkeit zu fühlen und zu denken; deine Fähigkeit, dich zu bewegen und zu sprechen, und vor allem deine wunderbare Fähigkeit, zu wählen und zu entscheiden. Bemerke, dass dies unendlich wertvolle kostbare Ressourcen sind, die du überallhin mitnehmen kannst, an jeden neuen Platz, den du aufsuchen möchtest. Du bist vollständig ausgestattet, um überall hingehen zu können, weil du diese Fähigkeiten hast.

Und nun kannst du daran denken, wie gut wir uns fühlen, wenn wir unser Haus aufgeräumt oder geputzt haben. Was du gestern gebrauchen konntest, das passt heute vielleicht nicht mehr.

Vielleicht entschließt du dich, dass du dies einfach aufgibst und etwas Neues schaffst, was du an dieser Stelle deines Lebens brauchst. Deine Wünsche und Bedürfnisse wandeln sich, während du dich in dieser Welt bewegst. Darum kannst du dafür sorgen, dass du auf dem Laufenden bleibst. Prüfe nach, was du jetzt brauchst, und sieh, was du vielleicht schon hast. Benutze alles, was nützlich ist, und trenne dich von allem, was nicht länger zu dir passt, dankbar, dass du es so lange gebrauchen konntest. Gestatte dir, deinem Leben die Dinge hinzuzufügen, die du brauchst und über die du noch nicht verfügst. Und weil du, wie jeder von uns, unendliche Möglichkeiten hast, kreativ zu sein, kannst du immer das finden, was du brauchst.

(Aus: Vopel, K. W. (1998). Meditationen für Manager. Salzhausen: iskopress)

Die fünf Säulen meiner Identität

Wo ist Ihr Lebenshaus momentan stabil, wo kriselt es? Zeichnen Sie die fünf Säulen der Identität auf ein Blatt Papier. Je nach momentaner Stabilität machen Sie die Säulen breiter oder schmäler. Sie sehen auf einen Blick, welche Säule zur Zeit die stabilste und welche die schwächste ist und welche vielleicht kleine Risse zeigt. Welchen nächsten kleinen Schritt können Sie gehen, um kriselnde Säulen zu stärken?

1.2 Biografiegeleitete Altenpflege

Mein Lebensfluss

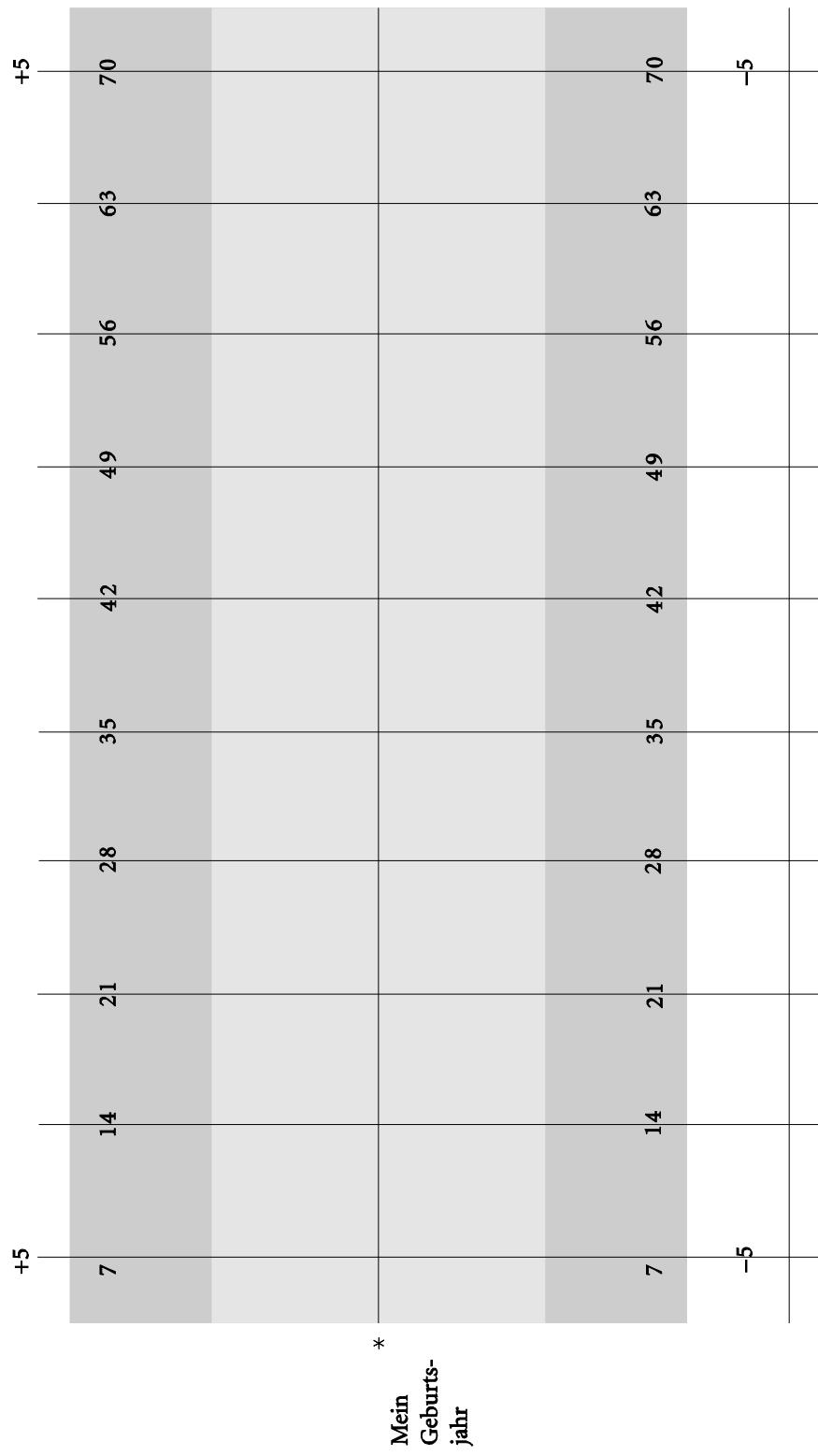
Halten Sie doch einmal kurz inne und erinnern sich, welchem Rhythmus Ihr Leben bisher gehorchte. Was ist der Ursprung Ihres Lebensflusses, welche Herausforderungen haben Sie schon gemeistert und welche Krisen überwunden? Wo bewegen Sie sich gerade in Ihrem Leben und wo geht es für Sie in die richtige Richtung weiter?

Auf der Zeitskala finden Sie das Alter bereits in 7-Jahres-Abständen vorgedruckt. Tragen Sie zunächst Ihr Geburtsjahr ein und markieren Sie Ihr heutiges Lebensalter mit einem Symbol. Machen Sie dann eine Zeitreise in die Vergangenheit und versuchen Sie sich zu erinnern. Welches Lebensgefühl hatten Sie als Kind, Jugendliche(r) und weiter in Ihrem Lebensfluss. Wo gab es Krisen und wie haben Sie diese gelöst? Zeichnen Sie Ihren Lebensfluss in die Altersskala ein, mit seinen Zeiten des ruhigen Dahinplätscherns und seinen Biegungen in Richtung positivem oder auch negativem Lebensgefühl. Dabei steht –5 für „Da ging es mir sehr schlecht“ und +5 für „Das war eine tolle Zeit“. Schreiben Sie in Stichworten daneben, was Sie im jeweiligen Alter besonders positiv oder negativ erlebt haben und tragen Sie in der Leiste Ihre jeweiligen Jahreszahlen ein. Wenn Sie z. B. 1978 geboren sind, dann müssten Sie beim Lebensalter sieben das Jahr 1985 eintragen. Welchen Einfluss hatten die jeweiligen Zeitalter und ihre Ereignisse auf Sie persönlich?

Genogramm, Ahnen- und Bildergalerie

Genogramm-(Stammbaum)-Zeichnen ist eine Möglichkeit, sich selbst als Teil einer „unendlichen Geschichte“ zu sehen und manche interessanten Aspekte zu entdecken.

- ▶ Zeichnen Sie Ihren Stammbaum bis hin zur Großelterngeneration. Erfassen Sie das Alter der Personen, Trennungen, Krankheiten und Beruf, so weit Ihnen das bekannt ist oder Sie es im biografischen Gespräch mit Ihren Angehörigen klären können.
- ▶ Der Stammbaum lässt sich auch gut mit einer Ahnengalerie der Vorfahren kombinieren, falls Sie noch Fotos organisieren können.
- ▶ Schmunzeln und Nachdenklichkeit dürfte eine Entdeckungsreise hervorrufen, bei der Sie Ihrem eigenen Werden zuschauen: Legen Sie eine Reihe von Fotos nebeneinander, die Sie zu unterschiedlichen Lebensaltern zeigen. Ein Gesichtsausdruck, eine bestimmte Haltung oder die Kleidung sprechen oft Bände für das Lebensgefühl zur Zeit der Aufnahme.

Mein Lebensfluss – Zeitskala

Beziehungsrad*Einzel- oder Gruppenarbeit*

Notieren Sie typische Botschaften und Lebensregeln, die Sie oder die Mitglieder Ihrer Arbeitsgruppe in Kindheit und Jugend von Eltern, Großeltern, Verwandten, Lehrern, Meistern, Pfarrern und anderen Erziehungspersonen mit auf den Weg bekommen haben. Gliedern Sie sie nach folgenden Stichworten:

- ▶ Ernährung,
- ▶ Sexualität,
- ▶ Hygiene,
- ▶ Sauberkeit und Ordnung.

Reflektieren Sie den Einfluss auf Ihre heutigen Wertvorstellungen und Maßstäbe in der Pflege.

Diskutieren Sie in der Arbeitsgruppe darüber, inwieweit es eventuell unterschiedliche Erfahrungen gab.

Mein Vorname*Partnerübung*

Bei der folgenden Übung sollen Sie sich einem Wort zuwenden, das Sie seit Geburt wie selbstverständlich immerzu begleitet: Ihrem Vornamen. Wie hört sich Ihr Name an? Was empfinden Sie, wenn Sie jemand bei Ihrem Namen ruft? Was bedeutet Ihr Name? Wer hat Ihnen Ihren Namen gegeben und warum? Mögen Sie Ihren Namen? Oder hätten Sie gerne einen anderen? Werden Sie mit einer Abkürzung oder einem Kosenamen gerufen? Mögen Sie das?

Nehmen Sie sich einige Minuten Zeit, um sich gemeinsam mit einer Partnerin mit Ihrem Vornamen zu beschäftigen. Sie sitzen sich beide schweigend gegenüber. Die eine schließt die Augen, und die andere versucht nun Kontakt herzustellen, indem sie den Vornamen der Partnerin nennt. Solange die Partnerin noch keinen Kontakt empfindet, schüttelt sie den Kopf. Dann versuchen Sie, deren Namen in anderer Weise auszusprechen. Experimentieren Sie mit Klang, Lautstärke oder Betonung so lange, bis Sie die Partnerin erreichen. Achten Sie dabei auf Ihr Gefühl und registrieren Sie, durch welche Art der Namensnennung Sie die Partnerin nicht erreichen konnten. Sobald die Partnerin Kontakt bekommen hat, nickt sie mit dem Kopf. Machen Sie dann eine kleine Pause, damit beide wahrnehmen können, durch welche Art der Namensnennung sich die Partnerin wirklich angesprochen gefühlt hat. Danach wechseln Sie die Rollen. Sagen Sie nur die Namen, sonst kein Wort.

Erfahrungsaustausch. Erzählen Sie einander, was Sie während dieser Übung wahrgenommen haben. Wodurch haben Sie einander zu erreichen versucht und wie war Ihnen dabei zumute? Welche Versuche, den Namen auszusprechen, haben Sie gemacht, welche waren erfolgreich, welche nicht? Wodurch hat die Partnerin Sie erreicht: durch Forderung, Freundlichkeit, Bitten?

Welche Bedeutung des Namens erleben Sie im Umgang mit alten Menschen, besonders in der Begegnung mit demenziell erkrankten alten Menschen?