



Downloadmaterialien

Christel Schmieling-Burow
Olaf-Axel Burow



Art-Coaching

Das Potenzial der inneren Bilder nutzen

Christel Schmieling-Burow

Olaf-Axel Burow

Art-Coaching

ISBN 978-3-407-36719-8

BELTZ

BELTZ

Beltz Verlag · Weinheim und Basel · www.beltz.de

Leitfaden zur Entdeckung des Persönlichen Mythos nach McAdams (Zusammengefasst, komprimiert und erweitert von Burow / Schmieling-Burow 2000/2020)

1. Welche Lebenskapitel prägen mein Leben?

Beginnen Sie damit, dass Sie über Ihr Leben nachdenken, als sei es ein Buch. Jeder Teil Ihres Lebens stellt ein Kapitel in diesem Buch dar. Das Buch ist zu diesem Zeitpunkt natürlich noch nicht abgeschlossen. Gleichwohl enthält es bereits einige interessante und klar umrissene Kapitel. In Abhängigkeit von Ihrem Lebensalter und prägenden Lebensergebnissen wird Ihr Drehbuch eine unterschiedliche Anzahl von Kapiteln aufweisen. Wir schlagen Ihnen vor, eine Einteilung auf maximal 10 Kapitel (K1–10) vorzunehmen, damit Sie sich nicht in Einzelheiten verlieren und den „roten Faden“ Ihrer Lebensgeschichte entdecken können. Unabhängig von dieser Empfehlung sind Sie aber natürlich frei in der Wahl der Kapitel, die aus Ihrer Sicht für Ihren bisherigen Lebensweg von zentraler Bedeutung sind.

1.1. In welche Kapitel lässt sich mein bisheriges Leben einteilen?

K1: _____

K2: _____

K3: _____

K4: _____

K5: _____

K6: _____

K7: _____

K8: _____

K9: _____

K10: _____

1.2. Wie lauten die Überschriften meiner Lebenskapitel?

Sie sollten sich diese Aufteilung wie ein Inhaltsverzeichnis Ihres Buches vorstellen. Geben Sie jedem Kapitel eine Überschrift und beschreiben Sie in kurzen Stichworten den Kerninhalt jedes Kapitels.

K1: _____

K2: _____

K3: _____

K4: _____

K5: _____

K6: _____

K7: _____

K8: _____

K9: _____

K10: _____

1.3. Auswertungsgesichtspunkte

- Welches Empfinden löst die Betrachtung Ihrer Lebenskapitel aus?

- Erkennen Sie eine bestimmte Logik, ein Muster?

- Wie bewerten Sie diese Abfolge?

1.4. Was löst den Übergang zum nächsten Lebenskapitel aus?

Hier geht es um die Beantwortung der Frage, was zu den Übergängen zwischen den einzelnen Lebenskapiteln geführt hat und wie diese Übergänge gelangen.

Erläutern Sie kurz, was ausschlaggebend für den Übergang („Ü“) von einem Kapitel zum nächsten war.

Sie sollten für die Bearbeitung dieses ersten Analyseteils mindestens 60 Min. veranschlagen. Es geht also nicht darum, die „ganze Geschichte“ zu erzählen, sondern darum, einen stichwortartigen und pointierten Gesamtüberblick mit den wichtigsten Kapiteln Ihrer Lebensgeschichte zu erstellen.

Ü1: _____

Ü2: _____

Ü3: _____

Ü4: _____

Ü5: _____

Ü6: _____

Ü7: _____

Ü8: _____

Ü9: _____

1.5. Auswertungsfragen

In dieser „Lebenskapitelfrage“ geht es darum, seinem Leben einen geordneten, narrativen Rahmen zu geben, sozusagen die Hauptkapitel des persönlichen Drehbuchs zu rekonstruieren. Wichtige Auswertungsgesichtspunkte sind:

- Was sind die Hauptwendemarken und Entwicklungstendenzen in meinem Leben?

- Inwieweit verfalle ich beim Rekonstruieren meiner Vergangenheit in einen optimistischen oder pessimistischen Ton?

- Welche Sprache, Symbole, Bilder, Metaphern verwende ich?

1.6. Was sind die Hauptwendemarken meines bisherigen Lebens?

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

1.7. Wie ist mein Erzählton charakterisiert?



1.8. Was sind die meine Selbsterzählung charakterisierenden Begriffe, Symbole, Bilder, Metaphern?

- Listen Sie Schlüsselwörter und Metaphern auf. Vielleicht kommen Ihnen auch Symbole in dem Sinn, die den emotionalen Gehalt einzelner Lebensstufen verdichten. Skizzieren Sie diese (ohne Kunst- oder Gestaltungsanspruch).

- Welche Einsichten erhalten Sie, wenn Sie das Zwischenergebnis Ihrer biografischen Selbstreflexion betrachten?

2. Acht Schlüsselereignisse meiner Geschichte

Wir werden Sie nun zu acht Schlüsselereignissen befragen. Ein Schlüsselereignis ist ein spezifisches Vorkommnis, ein entscheidender Vorfall, eine bedeutsame Episode in Ihrer Vergangenheit, die sich zu einem bestimmten Zeitpunkt an einem bestimmten Ort ereignete. Gemeint ist ein aus irgendeinem Grund herausragendes Ereignis, das für einen spezifischen Augenblick in Ihrem Leben steht. Eine bestimmte Unterhaltung, die Sie mit Ihrer Mutter hatten als Sie zwölf Jahre alt waren, oder eine bestimmte Entscheidung, die Sie eines Nachmittags letzten Sommer trafen. Vielleicht auch die Begegnung mit bestimmten Personen, Ideen, Orten etc. Es können auch zeithistorisch bedeutsame Ereignisse sein, die Ihr Leben, Ihr Verhalten und Ihre Einstellungen beeinflusst haben (z. B. Bau/Fall der Berliner Mauer, Tschernobyl, 9/11, Finanzkrise, Corona-Krise etc.). Versuchen Sie auch die Folgewirkungen zu verdeutlichen, die dieses Schlüsselereignis in Ihrer Lebensgeschichte hatte und was dieses Ereignis darüber aussagt, wer Sie als Person sind oder waren. Die acht Schlüsselereignisse sind:

2.1. Was ist meine positivste Erfahrung?

Ein Höhepunkt in der Lebensgeschichte; der wundervollste Augenblick meines Lebens.

2.2. Was ist meine negativste Erfahrung?

Ein Tiefpunkt in der Lebensgeschichte; der schlimmste Augenblick meines Lebens.

2.3. Was ist ein Wendepunkt in meinem Leben?

Eine Episode, die eine wesentliche Veränderung meines Selbstverständnisses mit sich brachte. Irrelevant ist, ob ich diesen Wendepunkt als Wendepunkt begriffen habe, als er sich ereignete. Wichtig ist, dass ich das Ereignis jetzt, rückblickend, als Wendepunkt oder zumindest als Symbol für eine wesentliche Veränderung in meinem Leben sehe.

2.4. Was ist meine früheste Erinnerung?

Eine der frühesten Erinnerungen, die ich an ein Ereignis habe; eine vollständige Erinnerung mit dem dazugehörigen Setting, der dazugehörigen Szene, den dazugehörigen Charakteren, Gefühlen und Gedanken. Es muss keine besonders wichtige Erinnerung sein. Entscheidend ist, dass es eine frühe Erinnerung ist.

2.5. Was ist eine wichtige Kindheitserinnerung?

Irgendeine, aus meiner heutigen Sicht herausragende, positive oder negative Erinnerung aus meinen Kinderjahren.

2.6. Was ist eine wichtige Jugenderinnerung?

Irgendeine, aus meiner heutigen Sicht herausragende, Erinnerung aus meinen Teenagerjahren. Auch sie kann positiv oder negativ sein.

2.7. Was ist eine wichtige Erinnerung aus den Erwachsenenjahren?

Eine herausragende positive oder negative Erinnerung aus der Zeit meines Erwachsenenlebens, nach Vollendung des einundzwanzigsten Lebensjahres.

2.8. Gibt es noch eine andere wichtige Erinnerung?

Ein anderes bestimmtes herausragendes Ereignis aus meiner Vergangenheit. Es kann lange zurückliegen oder jüngeren Datums sein. Es kann positiv oder negativ sein.

2.9. Auswertungsfragen

Schlüsselereignisse bezeichnet McAdams als „Kernepisoden“. Sie enthalten wertvolle Informationen über die in Ihrem Persönlichen Mythos vorherrschenden Themen, Bilder sowie den vorherrschenden Ton. Je mehr Zeit und Energie Sie in die Erinnerung jedes einzelnen Ereignisses investieren, desto besser können Sie die Bedeutung jenes speziellen Moments im Rahmen des Gesamtmusters Ihrer Lebensgeschichte verstehen. Sie sollten sich fragen:

- Ergeben sich aus der Beantwortung der bisherigen Punkte zentrale Fragestellungen oder Lebensthemen, die mein bisheriges Leben wie ein roter Faden durchziehen? Wenn ja, welche Themen sind es und wie sieht dieser „rote Faden“ aus?

2.10. Was sind meine zentralen Fragestellungen bzw. Lebensthemen?

Was sagen die Episoden darüber aus, was ich wirklich im Leben möchte?

2.11. Was will ich im Leben erreichen?

2.12. In welchem Maße werde ich von Macht oder Liebe (instrumentell oder partizipatorisch) getrieben?

Mein Antrieb:



2.13. Wo und in welcher Form kommt mein Bedürfnis nach Macht und Liebe in meiner Geschichte zum Ausdruck? Was sind Beispiele für mein Streben nach Macht oder Liebe?

2.14. Worin besteht mein spezifischer Wahrnehmungs- und Bedeutungssetzungsfilter?

Ich bin die Person, die sich entschieden hat, aus der Vielzahl der Ereignisse gerade diejenigen zu benennen! Was charakterisiert meine Wahrnehmungen und meine Bedeutungssetzungen?

3. Die vier wichtigsten Personen in meiner Lebensgeschichte und meine „Helden“

In der Lebensgeschichte jedes Menschen kommen einige bedeutende Personen vor, die in der Erzählung eine wichtige Rolle spielen. Dabei kann es sich um Eltern, Kinder, Geschwister, Ehepartner, Geliebte, Freunde, Lehrer, Kollegen und Mentoren handeln, die Auswahl muss aber nicht auf diesen Personenkreis beschränkt sein. Wir möchten, dass Sie *vier* der wichtigsten Personen in Ihrer Lebensgeschichte beschreiben. Von diesen Personen sollte mindestens eine nicht mit Ihnen verwandt sein. Spezifizieren Sie bitte die Art der Beziehung, die Sie jeweils mit diesen Personen hatten oder haben, und inwieweit diese konkret Ihre Lebensgeschichte beeinflusste.

3.1. Wer sind die vier wichtigsten Personen in meinem Leben?

Person 1:

Person 2:

Person 3:

Person 4:

3.2. Wer sind Heldinnen und Helden, die in meinem Leben eine wichtige Rolle spielen?

Nach diesen Beschreibungen der wichtigsten Personen, bitten wir Sie, von etwaigen Helden oder Heldinnen in Ihrem Leben zu erzählen. Es kann sich um einen oder mehrere Helden/Heldinnen handeln, wobei Sie sich auf die drei wichtigsten beschränken sollten.

Held(in) 1:

Held(in) 2:

Held(in) 3:

3.3. Auswertungsfragen

Menschen, die in Ihrem Leben eine herausragende Rolle spielen, stellen möglicherweise die Grundcharaktere oder Idealmodelle dar, die Ihren Persönlichen Mythos prägen. Eltern, Freunde, Geliebte, Helden etc. können als Prototypen wie die des Fürsorgers, Heilers, Kriegers usw. fungieren. Sie können die Entwicklung eines besonderen Charakters in Ihrer Lebensgeschichte fördern oder behindern.

- Warum habe ich gerade diese Personen ausgewählt?

- Inwiefern haben Sie meine Lebensgeschichte beeinflusst?

- Welche Auswirkungen haben Sie auf meine Selbst-Definition?

3.4. Beschreiben Sie in Stichworten:

Welche Personen, die ich ausgewählt habe, haben meine Lebensgeschichte wie beeinflusst und in welcher Weise meine Selbstdefinition geprägt?

4. Mein Zukunftsskript

Nachdem Sie sich nun mit Ihrer Vergangenheit und Gegenwart auseinandergesetzt haben, möchten wir, dass Sie jetzt auf Ihre Zukunft eingehen. Wenn Sie an Ihre weitere Lebensgeschichte denken, wie könnte dann das Skript oder der Plan aussehen, was als Nächstes in Ihrem Leben geschehen soll?

Wir möchten, dass Sie Ihren Gesamtplan, in Umrissen, oder Ihren Traum für Ihre Zukunft beschreiben. Beschreiben Sie Ihren derzeitigen Zukunftstraum oder -plan oder Ihre Vorstellungen von der Zukunft. Und sagen Sie uns auch, inwieweit, wenn überhaupt, Ihr Traum oder Plan bzw. Ihre Vorstellungen Ihnen die Möglichkeit geben, 1. in der Zukunft kreativ zu sein und 2. einen Beitrag für andere zu leisten. Es kann hilfreich sein, dass Sie in einem ersten Schritt ein Zeichen, ein Symbol etc. skizzieren, das die Richtung Ihres Lebenstraums umreißt, veranschaulicht und verdichtet. Wenn Sie damit Schwierigkeiten haben, beschreiben Sie Ihren Lebenstraum gleich in Worten und Sätzen.

4.1. Was ist mein Lebenstraum?

4.2. Auswertungsfragen

Aus dem Zukunftsskript geht möglicherweise hervor, wie Sie sich ein Ende vorstellen bzw. wohin sich Ihre Lebensgeschichte bewegt. Sie erhalten damit zugleich wertvolle Informationen darüber, wie Sie Ihre Identität konstruieren. Denn Ihre Zielsetzungen sind ein eindeutiger Spiegel Ihrer grundlegenden Wünsche und Bedürfnisse.

- Inwiefern passt mein Zukunftsskript zu dem Bild, das ich von mir in der Vergangenheit hatte und in der Gegenwart habe?

- Welche Strategie lässt sich erkennen: Vom Schlechten zum Guten oder umgekehrt?
