

50plus-Coaching

Biografie als Ressource für Identität

Eine gebildete und am Zeitgeschehen interessierte Dame, 68, Pensionistin, Mutter von 2 Kindern, 3-fache Großmutter, findet sich 2 Jahre nach dem Tod ihres Mannes vereinsamt, selbst die Enkelkinder brauchen sie nicht mehr und es kommt ihr vor, als würde ihr das Leben etwa der letzten 30, 40 Jahre „fehlen“. Sie erinnert sich innerhalb dieses Zeitraums kaum mehr an etwas anderes als an Kinder und Enkelkinder und hat sichtlich Mühe zu erzählen, was sie in dieser Zeit eigentlich sonst noch gemacht hat. Sie merkt das auch selbst und wertet ihre Leistungen immer wieder ab.

In einem systemisch-lösungsorientierten Gespräch, das zunächst nur darauf abzielt, Ausnahmen, d.h. einzelne Erinnerungen zwischen ihren Gedächtnislücken zu finden, zeigt sich, dass sie sich an einige wenige wichtige politische und kulturelle Ereignisse (Wahlen, Auftritte bedeutenderer Politiker, vereinzelte Opernbesuche) durchaus noch erinnert und diese auch (ihre eigene Idee) der Entwicklung ihrer Kinder und Enkelkinder zuordnen kann. Daraus entwickelt sich ein Vorgang, bei dem auf einem großen Bogen Papier eine Zeitskala entsteht, die unterhalb einer waagrechten Linie politische und andere historische Ereignisse der letzten 50 Jahre zeigt, während darüber wichtige Zeitmarken ihres persönlichen Lebens und des Lebens ihrer Familienmitglieder aufscheinen. Diese Zeitskala ist bereits am Ende der ersten 2-stündigen Sitzung ziemlich dicht; die Erinnerungslücken sind zum Teil aufgelöst und von Zeitmarken durchbrochen.

Zur zweiten Sitzung bringt sie den Papierbogen wieder mit - übersät mit Eintragungen, sowohl ober- als auch unterhalb der Zeitlinie („alles aus dem Kopf – nicht geschwindelt!“). Sie berichtet angeregt, dass ihr in der Zwischenzeit (2 Wochen) viele Details des gemeinsamen Lebens mit ihrem Mann eingefallen sind und sie hat sogar angefangen, ungeordnet herumliegende Fotos in ein Album einzukleben. Ausserdem plant sie jetzt eine Reise, die sie wieder an einzelne Stationen ihres Lebensweges zurückbringen soll (in der ersten Sitzung war nicht davon die Rede, dass sie überhaupt jemals gereist ist). Sie wird in ihren Absichten bestärkt, entwickelt weitere Ideen für künftige Aktivitäten und verspricht anzurufen, wenn sie das Gefühl haben sollte, wieder Hilfe zu brauchen.

Gesamtaufwand ca. 4 Stunden.

Zurück zu [50plus-Coaching, Happy Ageing, erfolgreiches Altern](#)