

Fachtagung 5. Mai 2017

Herzlich Willkommen

Was wirklich zählt, ist das
gelebte Leben - die Kraft
des Lebensrückblickes

- **Erinnern, Rückschau auf Lebensgeschichte**
- **Ressourcen beleben**
- **Kraftquellen erkennen**
- **Lebensabschnitte im Hier und Jetzt ordnen**
- **Verabschieden**

Meine Schwerpunkte

- Was sind Erinnerungen?
- Erinnerungen sind ein Geschenk aus dem gelebten Leben, sie zeigen Lebenskompetenzen auf
- Die Kraft der Erinnerungen für den Menschen
- Unser Beitrag als Betreuungsperson, als Institution

Erinnerungen sind wie Konfitüre



Portfoliomethode nach *effe*

- Bestimmte Lebensbereiche wie Kindheit, Schule und Ausbildung, berufliche Tätigkeiten, Freizeit und Hobby und markante Ereignisse systematisch erfassen und auflisten
- Einzelne Lebenserfahrungen genau unter die Lupe nehmen, benennen der Ressourcen
- Bilanz ziehen und anerkennen lassen

Die Lebensrückschau



LeA- Fachtagung Ruth Egli-Leuenberger

Lebensrückblick- worum es geht

Was wirklich zählt, ist das gelebte
Leben

Die Kraft des Lebensrückblickes

Was sind Ressourcen?

- Fähigkeiten → persönliche Veranlagung
- Wissen → kognitive Ebene
- Fertigkeiten → Routine in einer bestimmten Tätigkeit
- Institutionelle Ebenen → Personen, die mich unterstützen können und ein Umfeld, in dem ich mich einbringen kann

Verena Kast schreibt:

- Es geht darum, das gelebte Leben zu würdigen
- Es geht dabei um das Erinnern des ganzen Lebens, um Scheitern und Gelingen, um den ganzen Reichtum des Leben
- Und schliesslich geht es darum, mit diesem Reichtum, der uns auch Kraft gibt, das Leben zum Tode hin gut leben zu können

Gelebtes Leben würdigen

- Würde → eine einzigartige Seins-Bestimmung zu besitzen
- Andere Worte für Würde: Titel, Wert, Ehre, Rang
- Dem Gelebten, den Erfahrungen, den Ressourcen, den Erinnerungen Ehre erweisen, die Wichtigkeit anerkennen, den Wert schätzen, die Daseinsberechtigung geben

Erinnern → Verena Kast

- Innerer Zusammenhang zwischen Gedächtnis und Erinnern
- Gedächtnis speichert Informationen
- Mit dem Erinnern gewinnen wir Zugang zu diesen Informationen
- Autobiographisches Gedächtnis rückt ins Zentrum

Rückblick auf das ganze Leben

Es geht

- ums Erinnern des ganzen Lebens
- um das Scheitern und Gelingen
- um den ganzen Reichtum des Lebens
- Die Wertung positiv –negativ entfällt

Erinnern...

- ...baut Brücken
- ...schafft Freude
- ...macht Spass

Erinnerungen...

- ...sind ein Geschenk
- ...verringern Distanz zwischen Jung und Alt
- ...erhalten und übermitteln kulturelles Erbe
- ...öffnen Fenster

Erinnerungen sind

- ...Ressourcen
- ...Möglichkeiten, die mir zur Verfügung stehen, um Anstehendes zu bewältigen
- ...eine grosse Kraftquelle

Erinnerungspflege...

- ...stärkt Identität und Selbstachtung
- ...hilft bei der Lebensrückschau
- ...öffnet eine Bühne

Verschiedene Biographien

- Persönliche Biographie
- Gesellschaftliche Biographie
- Schulbiographie
- Militärbiographie
- Musikbiographie
- Spielbiographie
- Arbeits- und Freizeitbiographie
- Spirituelle Biographie
- FREUDENBIOGRAPHIE

Freudenbiographie

- Welche Situationen lösen bei mir Freude aus?
- Was schenkt mir Freude?
- Was bewirkt Freude bei mir?

Brücken bauen



Lebensübergänge

- Haben eine besondere Dynamik
- Wir schauen gerne auf das Gewesene zurück, dort fühlen wir uns zu Hause, es ist bekannt, vertraut, auch wenn es unter Umständen ungünstig war
- Wir sehen vor allem das Gute im Vergangenen
- Wir erinnern uns an das, was mit besonderen Emotionen verbunden ist

Im Leben bis zuletzt

Es geht darum:

mit diesem Reichtum, der uns auch Kraft gibt, das Leben zum Tode hin gut leben zu können

Erinnern, damit man loslassen kann

- Im Erinnern – im emotionalen Erinnern - verarbeiten Menschen ihre Verluste
- Indem Geschichten über die verlorenen Menschen oder Gegenstände erzählt werden
- Nach Schlüsselmomenten suchen und benennen, die einen verbinden mit dem Verlorenen

Wertschätzende Grundhaltung

- Achtsamkeit
- Aufmerksamkeit
- Zuhören können
- Offen sein für andere, für Erinnerungen
- Interesse an Geschichten
- Respekt
- Ich bin Besuchende in der Lebensgeschichte der anderen
- Zugang zur eigenen Lebensgeschichte

Die institutionelle Ebene

Den Menschen helfen

- beim Erinnern
- beim in-den-Fluss-kommen
- beim Wert-schätzen, Wert schöpfen
- beim Weiterentwickeln
- beim Geniessen der Konfitüre

Vielen Dank für die
Aufmerksamkeit 😊

