

Erzähl deine Geschichte!

Ressourcenorientierte Biografiearbeit

Jeder Mensch hat seine Geschichte. Jede dieser Geschichten besteht aus vielen kleinen Geschichten. Die Tradition Geschichten zu erzählen und weiterzugeben ist ein uraltes menschliches Bedürfnis: Die archaischen Geschichten des Alten Testaments sind mündlich überliefert. Ebenso Märchen, Sagen und viele Anekdoten. In jeder Geschichte – egal wie sie ausgeschmückt ist – stecken Lebenserfahrungen. Durch das Aufschreiben von Geschichten geben wir ihnen eine Gestalt, die wir mit unseren Erfahrungen und Gefühlen ausschmücken. Wer über sein Leben schreibt und dieses schreibend betrachtet, schreibt in erster Linie für sich und für seine Seele. Es kann ein Versuch sein, schreibend das bisherige Leben zu begreifen.

Erleben Sie, wie Sie Schreiben, Erzählen und Malen für Ihren Gesundungsprozess nutzen können. Kreative Methoden bieten auf dem Weg aus der Essstörung eine neue Zugangsweise, sich und die Krankheit besser zu verstehen – um sich dadurch von ihr lösen zu können. Sie erhalten die Chance, Zusammenhänge Ihrer Biografie besser kennen zu lernen, eingefahrene Gedankenschleifen und Lebensmuster aufzulösen und neue Lebensperspektiven zu entwickeln. Und vielleicht erarbeiten Sie sich eine kleine Geschichtensammlung auf die Sie selbst stolz sein können und die Sie gerne anderen weitererzählen....

Ziele der Biografiearbeit sind u.a.:

- Die Rückschau erlaubt uns, Muster zu sehen und zu verstehen, „Altlasten“ zu bereinigen oder bestimmte Situationen besser zu durchschauen.
- Schreiben kann ein Instrument sein, sich selbst, die eigenen Gedanken, Wünsche, Antriebe zu hinterfragen, neue Eigenschaften auszubilden und andere zu „verlernen“
- Verbesserung des Selbstbewusstseins
- Biografisches Schreiben kann helfen, sein aktuelles Leben zu gestalten. Denn unsere Erinnerungen sind keine detailgetreue Wiedergabe der Vergangenheit. Wir selbst und unsere jeweilige Sichtweise entscheiden, woran wir uns erinnern und wie wir uns erinnern. Wir wählen aus und interpretieren.
- Wer sich kennt und weiß, wie er „tickt“, kann seine Zukunft und sein Leben besser gestalten.

Wichtige Elemente der Biografiearbeit:

- Auseinandersetzung mit literarischen Texten
- Schreiben (in unterschiedlichen Stilrichtungen)
- Achtsamkeitsübungen
- freies Erzählen
- Malen (Illustration von Texten)
- Szenisches Lesen

Termine:

Der erste Zyklus wäre: 24.09. / 8.10. / 29.10
Der zweite Zyklus: 19.11. / 3.12. / 17.12.

10.00-14.00 Uhr

Ort: Therapienetz Esstörung®

Sonnenstr. 2/4. Stock, 80331 München

Zielgruppe:

Frauen und Männer ab 18 Jahren