

Den Energietank auf kreative Weise füllen

Erfahrungsbericht zur Biografiewoche mit Isabel Baumberger

Von Noémie Walser



«Schöne Momente in die Gegenwart holen», steht auf dem Flyer. Die Worte schweben in meinem Kopf, als ich in einer sommerlichen Juliwoche in den Kanton Glarus reise. Bereits bei der Ankunft in Filzbach erlebe ich einen solch schönen Moment: Hoch über dem Walensee empfängt mich ein atemberaubendes Bergpanorama. Saftige Wiesen, wärmende Sonnenstrahlen im Gesicht und Blätter an Bäumen, die im Wind tanzen – ein Kraftort, wie er im Bilderbuch steht. Oder genauer gesagt im Flyer der Pro Mente Sana.

Im Seminarhotel Lihn startet mit der Biografiewoche ein neues Recovery-Angebot. Im fünftägigen Workshop sind die Teilnehmer*innen eingeladen, sich auf lustvolle und kreative Art der eigenen Biografie zu widmen und die Lebensgeschichte als Energietank zu entdecken. Der Workshop wird von Isabel Baumberger geleitet. Sie ist Sozialpädagogin, Moderatorin und Kommunikationsberaterin mit Zusatzausbildung in Biografiearbeit. Obwohl der Fokus darauf liegt, Ressourcen zu stärken und schöne Momente in die Gegenwart zu holen, wird die Woche von einer Pflegefachfrau begleitet, für den Fall, dass unangenehme Gefühle zu Besuch kommen.

Inspirierende Umgebung

Der Hotelbetrieb Lihn zeichnet sich durch Nachhaltigkeit vom Solardach bis zum Bio-Gemüseanbau aus. Zudem finden Menschen mit einer Beeinträchtigung in fünf Berufen eine Perspektive und können den Grundstein für eine berufliche Wiedereingliederung legen.

Nach dem Zimmerbezug und dem Kennenlernen der anderen Teilnehmenden erklärt Isabel Baumberger die erste Übung. Mit einer Kordel und verschiedenen Gegenständen sollen wir die eigene Geschichte wortwörtlich auf den Tisch bringen. Während die anderen ihr Leben erzählen, spüre ich beim Hinhören trotz körperlichem Coronaabstand eine Nähe, die verbindet. Die Arbeit ist intensiv und berührt, geht weit unter die Haut. Dessen ist sich auch Isabel Baumberger bewusst: «Diese Übung ist ein Sprung ins kalte Wasser. Aber das Gute daran ist, dass man nicht nur redet, sondern seine Biografie spielerisch entlang der Kordel darstellt. Dadurch überblickt man sein Leben als Ganzes und sieht nicht nur die schwierigen Momente», erklärt sie.

Bei dieser Übung fällt mir auf, wie in den verschiedenen Lebensläufen neben den markanten, scharfen Stellen viele schöne und weiche Wege stattfinden. Meist sind sie gut getarnt in Form von Umwegen, die entscheidend zur Ortserkenntnis beitragen. Waren diese Ehrenrunden vielleicht sogar unentbehrlich, um die Not zu wenden und immer mehr zu sich selbst zu finden?

Die goldene Mitte zwischen Workshop und Freizeit

Die Biografiearbeit nimmt die Hälfte der Zeit in Anspruch, danach bleibt genügend Raum, um den eigenen Bedürf-

Das innere Bild ernst zu nehmen, das aufleuchtet, sobald wir die Augen schliessen, zeigt ein aufrichtiges Interesse am eigenen Leben.

nissen nachzugehen. Das gemeinsame Essen gehört ebenfalls zum Tagesablauf, damit der Energietank auch kulinarisch gefüllt wird. Gestärkt und ausgeruht pilgern wir am nächsten Tag zum Workshop.

Wir arbeiten in Kleingruppen und richten uns ein sonniges Arbeitsplätzchen auf der Terrasse ein. Gegenseitig stellen wir einander unsere «Heldenreise» vor. Was haben wir bereits alles bewältigt? Worauf sind wir stolz? «Wenn man sich vor Augen führt, was man schon alles gemeistert und gelernt hat im Leben, gewinnt man Zuversicht», sagt Isabel Baumberger. Sich der eigenen Erfolge bewusst zu werden, kann vieles in Bewegung setzen. Bewegend ist auch die ehrliche Wertschätzung in der Gruppe.

Träume wecken

In der Biografiewoche geht es nicht nur darum, in die Vergangenheit zu schauen, sondern auch in die Zukunft. Wir bringen unsere Träume in einer Collage aufs Papier. Aus der Kombination von Bildern, Neocolor und Klebestift entwickeln sich verstaubte Erinnerungen zu frischen Möglichkeiten, neuen Wegen und wahren Goldschätzen. Mit der Technik des Visualisierens öffnen sich die Grenzen im Kopf: Das innere Bild ernst zu nehmen, das aufleuchtet, sobald wir die Augen schliessen, zeigt doch ein aufrichtiges Interesse am eigenen Leben.

Beim Austausch untereinander werden die Träume sichtbar, und die Offenheit der Teilnehmenden berührt mich mit jedem Tag mehr. Die Atmosphäre hat etwas sehr Verletzliches und gleichzeitig so Wohltuendes. Wie über ein Dia im Projektor erhalten wir in der Gruppe intime Einblicke in die sensiblen Welten der inneren Träume. Damit die Woche nicht nur etwas Schönes bleibt, das man mitnehmen kann wie eine Glarner Spezialität, geht es an die konkrete Umsetzung. Isabel Baumberger gibt uns die Aufgabe, drei Punkte aufzuschreiben, die wir angehen möchten. Damit basteln wir nicht nur an der Collage, sondern vielmehr an der eigenen Zukunft.

Von Erdnüssen, die mehr sind als nur «Peanuts»

Die Inhalte fordern mich auf heilsame Weise. Ich schnappe mir eine Birne und lasse meine Gedanken und Gefühle auf den umliegenden Panoramawegen nachwirken. Ich gönne mir die sympathische Frucht aus dem Bio-Garten und die



Isabel Baumberger

Wir haben die Möglichkeit, zu entscheiden, wie wir unsere Lebenskordel in Zukunft legen möchten.

die Biografiewoche über den Newsletter des «mental help club» entdeckt habe. «Ich wollte herausfinden, was ich für einen Erfahrungsschatz in mir habe und was ich Cooles daraus machen kann», sagt sie. Jaqueline lächelt, als sei es das Normalste der Welt, hier zu sitzen. Dabei ist die Ferienwoche alles andere als selbstverständlich für sie. Seit etwa vierzehn Jahren versteckt sie, dass sie mit einer schizoaffektiven Störung lebt. Von ihrer Krankengeschichte weiss niemand, weil es ihr so leichter fällt, im Arbeitsleben zu bestehen. Stigmatisierende Erfahrungen im beruflichen Kontext haben sie zu dieser Entscheidung geführt, und gleichzeitig möchte sie ihr Kind vor Hänseleien oder Mobbing schützen.

«Hier kann ich sein, wie ich bin, ohne etwas zu beschönigen oder zu verbergen», sagt sie. Die Biografiewoche nutzt sie als eine Art Auszeit für sich selbst – ohne Doppelleben. Das sei eine sehr schöne Erfahrung, in ihr rege sich aber auch Wehmut. Sie trinkt einen Schluck Kaffee, bevor sie weiterspricht. «Ich frage mich, weshalb ich das nicht auch nach dieser Woche haben kann», erzählt sie. Es ist eine Frage, die sie nach dieser Woche weiterhin begleiten wird. Die tiefen Einblicke in fremde Lebensstücke auch ausserhalb der Kurszeiten bereichern mich enorm.

Nach dem Abendessen treffen wir uns mit weiteren Gruppenteilnehmenden auf dem Areal der Hotelanlage. In der abendsonngetränkten Naturidylle wird ausgelassen gelacht und Tischtennis gespielt. Um die Ping-Pong-Held*innen anzufeuern, entsteht sogar eine «Fan-Südkurve». Wobei der Begriff «Südkurve» bloss als fetziges Synonym für drei unspektakuläre Gartenstühle in corona-bedingtem Abstand herhalten darf. Wir füllen unseren Energietank sozusagen auch in spielerischer Weise auf. Es ist ein lustiger, wohltuender Abend, an dem ich von Sommer spreche. Im Aussen, aber vor allem im Innen.

Der erste Schritt in Richtung Verwirklichung

Für Isabel Baumberger ist die Biografiewoche ein Gewinn, wenn jemand den einen oder anderen Hinweis in die Zukunft mitnehmen kann. «Jemand entdeckt vielleicht das Tagebuchschreiben wieder oder wird sich bewusst, wie gut die Natur tut. Man erinnert sich an Dinge, die man gern macht und die einst aus schwierigen Situationen herausgeholfen haben. Am Schönsten ist es natürlich, wenn jemand bereits erste Schritte zur Verwirklichung seiner Wünsche wagt», sagt sie lächelnd. Dabei denke ich sofort

Verlangsamung meines Prozesses. In einer reizüberfluteten Welt einfach nur unter einem Baum zu liegen, die Freizeit zu geniessen und in die Luft zu schauen, tut richtig gut.

Während der Workshopzeiten stellt Isabel Baumberger die verschiedensten Methoden zur Verfügung, damit erwünschte Erinnerungen in der Gegenwart aufgewärmt werden können. Das Aufwärmen ist wörtlich zu nehmen, indem die Biografie sogar in der Küche entdeckt wird. Welches Lieblingsessen hatte ich als Kind? Welche Gefühle werden dabei lebendig? Es geht darum, die Energie von damals auf kulinarische Weise in die Gegenwart zu holen. Ich bin positiv überrascht, was für einen Effekt diese einfache kleine Übung auf mich hat. Sie zeigt mir, dass es kaum darauf ankommt, ob die Dinge einfach oder komplex sind, sondern eher auf ihren Effekt in meinem Leben. Dieser Gedanke begleitet mich beim Mittagessen. Es gibt Maissalat mit Erdnüssen, eine kreative Kombination, die ich noch nicht kenne und die mich zum Schmunzeln bringt. Manchmal sind es eben genau die «Peanuts», die scheinbar kleinen Dinge im Leben, die der Lebensqualität das gewisse Etwas verleihen. Es ist kaum ein Zufall, dass genau dieser Salat auf meine gut gelaunten Geschmacksknospen trifft.

Bereichernde Begegnungen

Mich interessiert, was andere motiviert, dieses Recovery-Angebot zu nutzen. An einem sonnigen Nachmittag treffe ich mich mit der 39-jährigen Jaqueline*. Bei einer Tasse Kaffee auf der Terrasse des Hotels erzählt sie mir, dass sie



an Jaqueline. Sie nimmt nicht nur ihre Collage mit, sondern auch die Workshopinhalte, die sie zu ihrem «coolen» Erfahrungsschatz führten. «Das Schreiben fasziniert mich. Ich will meine Geschichte zu Papier bringen und meinem Kind ein Buch schreiben. Die Übungen haben mich inspiriert, diese Reise auch tatsächlich anzugehen», sagt sie. Wie wegweisend die Biografiewoche sein kann, zeigen ihre langfristigen Pläne. Wenn ihr Kind grösser ist, will sie ihr Schweigen brechen und eine Peer-Weiterbildung besuchen. Sie möchte anderen Frauen mit Kindern Mut machen und ihnen zeigen, dass sie trotz einer schweren Diagnose ein gutes Mami sein können. Der wertvolle Austausch mit Jaqueline und den anderen Teilnehmenden bereichert auch meine Woche. Beim letzten Mittagessen geniesse ich den erdnussgespickten Maissalat im Gefühl, dass die «Peanuts» mich mit neuen Erkenntnissen beleben. Sie erinnern mich daran, dass ich nicht gleich mein ganzes Leben ändern muss, sondern häppchenweise mit einem Tag beginnen kann, wenn ich mich unwohl fühle.

In der Biografiearbeit geht es um das Tanken von Energie durch Erinnern und Erzählen. Sie zeigt mir, wie wichtig es ist, sich mutig Zeit zu nehmen für die eigene Heilung, ohne den Schmerz zu verdrängen. Es geht nicht darum, über quälende Passagen einen netten Kalenderspruch zu kleben und siegesichere Weisheiten in der Mikrowelle aufzuwärmen. Die Inhalte können aber den Nährboden bereiten, damit man sich immer besser versteht und sich am Reichtum des gelebten Lebens erfreuen kann. Das Angebot bietet Raum, das Gelungene zu würdigen und sich immer wohliger zu rekeln in der eigenen Biografie. Es ist eine herzliche Einladung, den aufgefüllten Ener-

gietank für die Verwirklichung der Träume einzusetzen, die uns glänzende Äuglein bescheren, und die konkreten Punkte auf unserer Liste auch wirklich anzugehen. Wir haben die Möglichkeit, zu entscheiden, wie wir unsere Lebenskordel in Zukunft legen möchten. Und wer weiss, vielleicht ja mit einer Ehrenrunde in der nächsten Biografiewoche der Pro Mente Sana?

*Jaqueline ist ein Pseudonym.

Ferientage mit Biografieworkshops

Ein Recovery-Angebot der Pro Mente Sana

Die nächste Biografiewoche findet 2021 statt:

Beginn: Freitag, 28. Mai, 16.00 Uhr

Ende: Mittwoch, 2. Juni, 15.00 Uhr

Ort: Seminarhotel Allegro in Einsiedeln,
www.hotel-allegro.ch

Leitung: Isabel Baumberger, www.ibaumberger.ch

Geeignet für: Alle, die selbstbestimmt und konstruktiv mit allfälligen Einschränkungen umgehen und eigene Ressourcen positiv einsetzen wollen

Nicht geeignet für: Menschen in akuten Krisen oder anderen speziell belastenden Situationen

Kosten: CHF 1'000.– (Vollpension und Einzelzimmer mit Dusche). Menschen, die diesen Preis nicht bezahlen können, machen einen Vorschlag, wie viel sie beitragen können. Den Rest finanziert Pro Mente Sana aus einem Fonds – ebenso wie die Leitung der Biografiewoche.

Fragen und Voranmeldungen an:

Roger Staub, Geschäftsleiter Pro Mente Sana,
r.staub@promentesana.ch oder
Tel. 044 446 55 02



Noémie Walser

Fachmitarbeiterin Recovery
Pro Mente Sana

► n.walser@promentesana.ch