

## Häufige Fragen

("FAQs")

### (1.) Zu "Lebensgeschichten"

*- Warum sind Ihre Lebenserinnerungen so wichtig,*

*wenn gewünscht auch in schriftlicher Form?*

- Weil ja nur dadurch auch die Lebenssituationen früherer Zeiten für die Nachwelt erhalten bleiben – Geschichte lebendig wird, denn: Jeder ist Zeuge seiner Zeit und Teil der Staats- und Gesellschaftsgeschichte.
- Weil alle Personen, die darin vorkommen, so für immer in der Erinnerung weiterleben – Familiengeschichte weiter getragen wird.
- Weil man damit den Schatz an Einsichten, Erfahrungen und Wissen weitergeben und bewahren kann. Es gibt kein besseres Erbe!
- Weil beim Rückblick viel Schönes, Ungewöhnliches, Leidvolles,

Nachdenkliches, Freudiges,  
Anekdotisches ... zu Tage tritt und zu  
einem Ganzen zusammengesetzt werden  
kann – man merkt, dass das eigene Erleben  
doch sehr viel bewegender und spannender,  
wechsel- und wertvoller war, als es zuerst  
aussah.

- Weil man sein Leben und sich selbst plötzlich mit anderen Augen sieht – Bilanz ziehen, sich und sein Lebenswerk mehr schätzen und daran reifen kann.
- Weil das "Danke" oder "ich liebe dich/euch" sagen, das "Beichten", um Verzeihung bitten oder selbst Verzeihen, aber auch das "Abrechnen" so leichter fällt.
- Weil das professionell begleitete Erzählen der Seele in der Regel helfen kann (wie die aktuelle Creative- writing- Forschung belegt).
- Und weil es einfach ein erhebendes Gefühl ist, sein geballtes Leben in den Händen zu halten und – wenn gewünscht – verschenken zu können! Oder auch "nur" einmal erzählt zu haben

***- Muss ich meine ganze Biografie erzählen?***

Nein, auch nur Ausschnitte sind natürlich möglich.

Auch nur einzelne Episoden, Erlebnisse usw.

***- Kommt alles in eine schriftliche Autobiografie?***

Nein. Alles was Sie wünschen bleibt selbstverständlich unter uns! Das garantiere ich natürlich gerne auch nochmals schriftlich.

Wenn Sie möchten kann man zudem Geschichten ja auch nur mündlich „aufarbeiten“. Oder schriftlich nur für Sie selbst. Alleine das ist schon sehr wertvoll.

***- Kann ich das wirklich veröffentlichen?***

Im Internet auf jeden Fall. Ansonsten evtl. auch, das ist aber sehr schwer (bzw. teuer). Für den privaten Gebrauch, einige Bücher für Familie, Freunde,... gibt es aber sehr günstige Angebote. Ich berate auf jeden Fall gerne.

***- Wie und wo passiert das denn?***

Selbstverständlich vertraulich und einfühlsam. Dort, wo Sie es möchten. Bei Ihnen, mir, ... Denn nur, wenn Sie sich richtig wohl fühlen, können die Erinnerungen ungehindert fließen.

***- Ich habe etwas Angst davor, können da nicht auch viele schlimme Sachen "rauskommen"?***

Nicht unbedingt, möglich ist es aber - kein Leben hat ja nur schöne Seiten. Allerdings kann ich Ihnen dann helfen damit umzugehen. Und "dunkle Seiten" unaufgearbeitet zu lassen

ist meistens noch schlimmer. In der Regel befürchtet man aber auch, dass die Gespräche viel schlimmer sind als es dann ist. Überraschend sind auch meistens viel mehr die vielen schönen (wieder) entdeckten Seiten des Lebens. Aber man kann natürlich auch einige (unangenehme) Themen weglassen.

*-Bin ich zu jung oder alt dafür?* **Nein !!**

## **2.) Therapeutische/**

### **Beratungs - Angebote:**

*- Muss ich meine ganzen Probleme erzählen?*

Nein, natürlich nur soweit Sie möchten - und diese für Sie überhaupt von Bedeutung sind.

*- Arbeiten Sie garantiert vertraulich?*

Selbstverständlich! Das garantiere ich natürlich gerne aber auch nochmals schriftlich.

## ***- Muss ich zur Therapie auf die Couch?***

Wenn Sie überhaupt therap. Bedarf haben - oft reicht ja auch Beratung - können Sie gerne auf meinem besten Sofa sitzen. Wenn Sie möchten auch liegen. Aber nötig ist das natürlich nicht. Auf jeden Fall serviere ich Ihnen dann gerne zum Gespräch Kaffee, Tee,... Ihrer Wahl. Und selbst wenn Sie liegen möchten, fühle ich mich garantiert nicht "über Ihnen (bzw. den Dingen) stehend" bzw. sitzend!

## ***- Dauert Therapie oder die Beratung sehr lange?***

### ***Wie oft muss ich denn eigentlich kommen?***

Durchschnittliche Dauer bei mir sind ca. 5- 10 Stunden, je nach Anliegen. Manchmal reichen aber auch schon deutlich weniger Stunden, manchmal besteht der Bedarf bzw. Wunsch nach längerer Dauer. Wie lange - und oft - Sie kommen wollen ist aber natürlich

auch Ihre Entscheidung. Und ich versuche auch immer, dass die Termine für Sie keine "Pflicht" sind, sondern Sie auch gerne kommen. Zumal manchmal auch nur 1-2 Treffen reichen.

- *Macht Therapie nicht Probleme noch schlimmer?*

*Können Sie mir überhaupt wirklich helfen?*

• *Es ist mir auch unangenehm...*

Diese Bedenken sind verständlich! Bevor ich zu anderen Beratern ging, hatte ich die natürlich auch. Kein Mensch kann oder darf ja auch garantieren, dass sicher geholfen werden kann/dass die "Chemie stimmt" usw. Das kann ja nur ausprobiert werden. Deshalb auch mein Angebot der ersten halben Stunde, ggf. auch etwas länger, ohne irgendwelche Kosten. Auch danach können Sie natürlich immer beenden.

Auf jeden Fall rede ich Ihnen aber keine Probleme ein und empfehle Ihnen auch andere Hilfen, wenn ich Ihnen ggf. nicht optimal

helfen kann, weil es für Ihr Anliegen z. B. für Sie bessere Experten gibt. Bisher konnte ich auch fast immer helfen. Aber ich möchte nur versprechen, was ich auch halten kann. Und ein "Wunderheiler" bin auch ich natürlich nicht.

**- Was behandeln Sie? Nur "schwere Fälle"?**

Nein. Aber was "schwer" ist oder nicht ist ja auch sehr subjektiv. Wenn Sie leiden oder etwas als Problem empfinden, ist das doch belastend, was immer auch andere Leute davon halten mögen. Manchmal haben Menschen aber auch gar keine Probleme mit etwas – es wird nur von anderen Leuten als problematisch bezeichnet, eingeredet... Und die Unterscheidung z. B. in "schwere" oder "leichte" Probleme/Erkrankungen ist so ja auch nur begrenzt sinnvoll. Ich halte deshalb auch nicht so viel von Stigmatisierungen. Fast immer liegt das Problem ja auch nicht nur in einer Person. Das kann dann ja gerne noch persönlich genauer besprochen werden. Ebenso wie evtl. die Möglichkeit (oder



Notwendigkeit) für andere, alternative oder ergänzende Hilfsmöglichkeiten.

***- Therapie? Ich bin doch nicht irre!***

Das behaupte ich auch nicht. Wenn überhaupt würde Ihnen ggf. nur eine Therapie helfen. Oder auch nur Beratung - um z. B. Ihre Potentiale (noch) besser nutzen zu können. Ggf. brauche ich Ihnen aber ja auch nur bestätigen, dass Sie wohl, soweit ich das beurteilen kann, eigentlich wirklich gar keinen Bedarf haben (und Ihnen das nur eingeredet wird. Ich tue das aber bestimmt nicht!).

***- Ich habe keine Lust auf "Psychospielchen"...***

Ich auch nicht! Und natürlich respektiere ich Sie vollkommen als Mensch. Mit Schwächen, die ich ja z. B. natürlich auch habe. Aber ebenso selbstverständlich auch vielen Stärken!

**...oder "Abheulen".**

Das brauchen Sie natürlich auch nicht. Sie können es aber natürlich auch – ebenso wie Lachen, auch mal Schweigen... Alles zu seiner Zeit, wie Sie möchten/ es Ihnen gut tut. Ich kann gerne auch mit Ihnen lachen (Humor hilft ja auch oft). Nur wenn es um sehr ernste, traurige Themen geht ist mir danach natürlich auch nicht zumute.