



Der Entwickler -
The Developer

Krisenbegleitung; Von Lebenskrisen zu Entwicklungschancen



Worum es geht:

Entwicklung schafft neues Bewusstsein! Sind Veränderungen und Wachstum Zeichen der Lebendigkeit innerhalb einer Lebensphase, die erreicht wurde; so ruft Entwicklung nach dem Überschreiten einer Schwelle in eine neue Lebensphase. Ausgelöst durch einen Verlust (zum Beispiel eines geliebten Menschen oder der Arbeit), einen Unfall oder eine Krankheit verändert sich schlagartig alles. Wir erleben, dass die Gegenwart nicht mehr tragen kann.

Aber auch Wachstum und Veränderungen können einen ungesunden Einschlag bekommen, wenn sie dazu dienen, die weitere Entwicklung zu hindern. Das Vorhandene bloss immer weiter zu vermehren oder ständig voller Unruhe nur willkürliche Veränderungen der Lebensumstände zu suchen, das kann ein Zeichen dafür sein, dass einem inneren Entwicklungsschritt ausgewichen wird. Die Seele reagiert mit Widerstand gegen den nächsten Entwicklungsschritt.

Entwicklung hat mit Ringen, mit Krisen, Zweifeln, mit Verunsicherung und Angst zu tun, die aktiv überwunden werden müssen. Diese Gefühle kommen am ehesten ins Bewusstsein bei besonders bedeutsamen Entwicklungsschritten, wo Altes, Vertrautes verlassen werden muss, wo neue Aufgaben zu bewältigen oder Wandlungen fällig sind. Entwicklung wird zum Loslassen von Bekanntem um den Weg in eine neue noch unbekanntere Lebensphase zu beschreiten; unausweichlich und doch erlebbar.

In der Krisenbegleitung wird unter anderem mit folgenden Themen und Inhalten gearbeitet:

mit der eigenen Biographie (Krisen, Konflikte und persönlichen Bewältigungsstrategien); mit persönlichen Glaubenssätzen und daraus entstehenden Lebensmustern; mit den Qualitäten und Mustern eigener Beziehungen; mit der eigenen seelischen Entwicklung; mit Scham, Wut, Trauer und Angst.

Dabei unterstützen unter anderem folgende Arbeitsweisen und Methoden:

Biographiearbeit (nach Dr. Rudolf Steiner); geführte Bilderreisen (Imaginationen), Gestaltarbeit; Elemente aus Psychodrama; externalisierte Emotionsarbeit (nach Dr. Elisabeth Kübler-Ross).

Krisenbegleitung verfolgt sowohl sehr persönliche als auch allgemeine Ziele, zum Beispiel:

ein besseres Verständnis für die gegenwärtige Krise gewinnen; die Krise in einen biographischen Kontext stellen können; die Reaktionen auf die Krise verstehen und die Krise durch Krisenbegleitung so zu gestalten, dass ein Entwicklungsprozess entstehen und ein gesunder Umgang mit Krisen entwickelt werden kann.

Krisenbegleitung ist für Menschen gedacht in

Lebenskrisen ausgelöst zum Beispiel durch eine Diagnose oder Krankheit (eigene oder im Umfeld); Verlust eines geliebten Menschen (durch Tod) oder der Arbeit und auch für Menschen in anhaltenden, schwierigen Lebenssituationen und Menschen, die andere auf einem schwierigen Lebensweg begleiten.

Es gibt verschiedene Indikatoren, die darauf hinweisen, dass eine Krisenbegleitung sinnvoll sein könnte, wie

wiederkehrende emotionale Gefühlsausbrüche (Wut, Trauer und/oder Angst); depressive Episoden; anhaltende emotionale Zustände der Wut, Trauer und/oder Angst; innere Leere und Blockaden; Lebensmüdigkeit; Stagnationen im Leben oder anhaltende negative, diffuse Befindlichkeiten.

Durchgeführt wird die Krisenbegleitung von

Michael Baumgartner, ausgebildeter Sozialarbeiter (MSW), Spitalseelsorger (CPT), Biographiearbeiter (Auf den Grundlagen von Dr. Rudolf Steiner) und Ethiker, mit Weiterbildungen unter anderem zu externalisierter Emotionsarbeit (nach Dr. Elisabeth Kübler-Ross), Mediation, Neurolinguistisches Programmieren (NLP) und neuro-systemischem Coaching (Nach dem Ansatz von Gunter Schmidt und dem Züricher Ressourcenmodell) (s. auch www.derentwickler.ch)

Die eigenen Erfahrungen mit schmerzhaften Entwicklungsprozessen durch Verluste (Tod des Lebenspartners und Stelle) und langen Perioden physischer Schmerzen, entwickelte sich die Spezialisierung auf die Begleitung von Menschen in Krisen und Sozialbegleitung für Menschen in schwierigen Lebensumständen (s. *Beschreibung zu Sozialbegleitung*).

Krisenbegleitung versteht sich als

eine befristete, entsprechend der individuellen Bedürfnisse des betroffenen Menschen ausgestaltete therapeutische Intervention mit Sitzungen von jeweils 1 ½ bis 2 Stunden Dauer.

Die Kosten

richten sich nach den persönlichen finanziellen Verhältnisse des betroffenen Menschen und des Krisenbegleiters; Richtpreis: CF 120.—pro Stunde.

Es liegt keine Krankenkassenanerkennung vor.

Für weitere Information und Anmeldung direkt wenden an

Michael U. Baumgartner, info@derentwickler.ch