Dipl.-Psych. Thomas Abel

Psychologischer Psychotherapeut – Psychoanalytiker (DGIP)

Leibnizstr. 21, 10625 Berlin
Tel.: (030) 31505008 Fax: (030) 31505068
E-Mail: info@praxis-abel.de
Internet: www.praxis-abel.de

Hinweise zur Erstellung eines Lebensberichtes

I. Layout und Gestaltung

Schreiben Sie den Lebensbericht wenn möglich per Computer. Er sollte in Sätzen formuliert sein und mindestens 10 Seiten umfassen. Versehen Sie das Deckblatt mit einem Pass- oder Porträtfoto. Falls Sie beim Schreiben ein Leitmotto Ihres Lebens entdecken, können Sie dies als Überschrift Ihres Lebensberichtes wählen. Nummerieren Sie die Seiten. Heften Sie zum Schluss die Seiten zusammen.

Drücken Sie sich möglichst in vollständigen Sätzen aus. Beim Schreiben des Lebensberichtes werden an manchen Stellen Gefühle auftreten. Es ist sehr wichtig, diese Gefühle im Text anzumerken, z.B.: "Wenn ich an diese Ereignisse zurück denke, empfinde ich heute noch Freude ." oder: "Wenn ich an diese Person zurück denke, empfinde ich Furcht."

Einige Menschen können sich an einzelne Ereignisse oder Abschnitte Ihres Lebens nicht genau erinnern. Merken Sie bitte auch das an, z.B.: "Diese 3 Jahre liegen in meiner Erinnerung in einer Art Nebel." oder: "Ich erinnere mich, dass da etwas war, kann aber nicht sagen, was geschehen ist."

II. Inhalt

Der Lebensbericht sollte alle wesentlichen Daten enthalten, die Sie auch in einem offiziellen Lebenslauf z.B. für eine Bewerbung erwähnen müssten. Er soll aber mehr sein, als ein Lebenslauf, nämlich ein Erlebensbericht. DieErlebnisse, die für Sie am bedeutsamsten waren, sollten Sie so ausführlich beschreiben, wie Sie es für nötig halten, damit sie ein Fremder verstehen und nachempfinden kann. Stellen Sie sich vor, dass Sie einen kleinen Roman über Ihr Leben schreiben. Eine berühmte Schriftstellerin hat einmal gesagt: "Das Leben eines jeden Menschen wäre es wert, einen Roman daraus zu machen." Ihr Lebensbericht soll so etwas in der Art werden. Er hätte sein wichtigstes Ziel dann erreicht, wenn Ihnen beim Schreiben Linien auffallen, die sich durch Ihr ganzes Leben ziehen, z.B. "Wenn ich so zurück denke, bemerke ich, dass ich schon immer schlecht Nein sagen konnte."

Die nachstehenden Fragen sollen Ihnen eine Orientierung geben, welche Inhalte für den Lebensbericht bedeutsam sind. Sie müssen Sie aber nicht in dieser Reihenfolge oder unter Angabe der Nummern abarbeiten. Oft wird es sich anbieten, Fragen aus unterschiedlichen Themenkomplexen zu kombinieren, z.B.: "Weil ich so verliebt in diese Frau war, gab ich meinen Job auf und zog in eine andere Stadt um." Die Fragen sollen Ihnen nur helfen, zu überprüfen, ob Sie nichts Wichtiges vergessen haben.

Folgende Inhalte sind wesentlich:

1. Vorgeschichte:

- In welche Situation wurden Sie hinein geboren? Welchen Familien, welchen Verhältnissen entstammen Ihre Eltern? Was hat Ihre Eltern geprägt? Waren Ihre Eltern schon eigenständig, als Sie geboren wurden, d.h. hatten die Eltern eine eigene Wohnung, abgeschlossene Berufsausbildungen? Wie haben sich Ihre Eltern kennen gelernt? Waren die Großeltern mit der Liebesbeziehung Ihrer Eltern einverstanden?
- Krankheiten: Gibt es in Ihrer Familie psychiatrische Krankheiten, d.h. bei Großeltern, Onkeln, Tanten, Cousins, Cousinen? Dazu zählen Depression, Schizophrenie, Epilepsie, Suchtkrankheiten, Persönlichkeitsstörungen. Befand sich jemand stationär oder ambulant in psychiatrischer Behandlung oder in Psychotherapie? Gibt es Verwandte, die kriminell geworden sind?
- Waren Sie selbst ein Wunschkind? Hat Ihr Vorname eine besondere Bedeutung? Wie alt waren Ihre Eltern zum Zeitpunkt Ihrer Geburt?

2. Schwangerschaft, Geburt, frühkindliche Entwicklung:

- Gab es Auffälligkeiten in der Schwangerschaft Ihrer Mutter mit Ihnen, z.B. Krankheiten, besondere Ereignisse? War die Geburt regelrecht, oder z.B. eine Frühgeburt?
- Wurden Sie gestillt? Wie lange?
- Sind Ihnen Besonderheiten aus der Entwicklung von Sprache, Bewegung oder Sauberkeit bekannt, z.B. dass Sie sehr früh laufen konnten oder man davon erzählt, Sie seien besonders zeitig sauber gewesen?
- Waren Sie krank in Ihrer Kindheit? Wenn ja, woran sind Sie erkrankt? Mussten Sie ins Krankenhaus?
- Litten Sie unter langem Einnässeen, Nägelknabbern, Unruhe, Haareausreißen oder anderen Auffälligkeiten? Wie hat Ihre Familie darauf reagiert?
- Die 6 frühesten Lebenserinnerungen: Schildern Sie die 6 frühesten Lebenserinnerungen, die sich Ihrem Gedächtnis eingeprägt haben. Die meisten Menschen haben im 3. oder 4. Lebensjahr ihre frühesten Erinnerungen. Meist hat sich eine kleine Szene eingeprägt, zu der es ein Bild gibt, und vielleicht ein Gefühl, z.B.: "Ich erinnere, wie ich mit 4 sehr früh aufstehen und in die Kita gehen musste, obwohl ich noch sehr müde war. Ich sehe eine dunkle Straße vor mir, matte, gelbe Laternen und die dunkle Gestalt meiner Mutter einige Meter vor mir, der ich kaum folgen kann. Ich fürchte mich." Vergessen Sie nicht die Altersangaben in Ihren frühesten Lebenserinnerungen.
- Typische Träume: Hatten Sie als Kind Träume, die sich öfter einmal in geringen Variationen wiederholt haben? Hatten Sie einmalig auftretende Träume, die sich Ihnen aus irgend einem Grunde besonders eingeprägt haben?
- Lieblingsmärchen: Welches war Ihr Lieblingsmärchen und mit welcher Figur haben Sie sich identifiziert?

3. Ihre Primärfamilie:

- Beschreiben Sie Ihren Vater! Welche Charaktereigenschaften hat er? Wie war ihr Verhältnis zu ihm? Was würde er über Sie sagen, wenn man ihn in Ihrer Abwesenheit auf Sie anspräche?
- Beschreiben Sie Ihre Mutter! Welche Charaktereigenschaften hat sie? Wie war ihr Verhältnis zu ihr? Was würde sie über Sie sagen, wenn man sie in Ihrer Abwesenheit auf Sie anspräche?
- Wieviele Brüder oder Schwestern haben Sie? Um wievieles älter oder jünger sind ihre Geschwister? Beschreiben Sie kurz, was typisch war oder ist für Ihre Geschwister! Was ist aus Ihren Geschwistern geworden, was tun sie heute?
- Andere Verwandte und Bezugspersonen: Wer war sonst noch wichtig für Sie in Ihrer Kindheit, eine Großmutter, ein Nachbar? Warum?
- Familienbeziehungen: Wie waren die Bezihungen in Ihrer Familie? Wer war Mutters, wer war Vaters Liebling? An wem waren Sie selbst gefühlsmäßig am meisten interessiert? Wen haben Sie beneidet? Welche Position hatten Sie inne, z.B. der "Sonnenschein", das "Aschenputtel"?
- Welche Erfahrungen an Körperkontakt haben Sie in Ihrer Familie gemacht? Haben Sie sich in Ihrer Familie geborgen gefühlt?
- Wie sind Ihre Beziehungen zu Ihrer Familie heute?

4. Schule und Beruf:

- Haben Sie eine Kita besucht? Schildern Sie Ihre schulische Laufbahn! Hatten Sie in der Schule besondere Stärken, Begabungen oder Vorlieben? Mit welchen Fächern sind Sie nicht zurecht gekommen?
- Wie war Ihr Verhältnis zu den Lehrern? Welche Position hatten Sie in der Gruppe Ihrer Mitschüler inne, z.B. Anführer, Clown, Mitläufer, Außenseiter, Sündenbock? Worauf führen Sie diese Position zurück? Gab es Veränderungen Ihrer Stellung unter den Mitschülern? Haben Sie sich um Veränderungen bemüht? Wie?
- Für welchen Beruf haben Sie sich entschieden? Warum? Welche Berufsausbildungen haben Sie begonnen, welche abgeschlossen? Was haben Sie ggf. studiert, was davon abgeschlossen, mit welchem Titel?
- Welche Stationen beruflicher Tätigkeit haben Sie durchlaufen? Wann und warum haben Sie eine Arbeit aufgegeben oder verloren? Wie war Ihr Verhältnis zu Kollegen und Vorgesetzten?
- Wie ist Ihr Verhältnis zur Arbeit? Können Sie konzentriert und mit Energie arbeiten? Leiden Sie manchmal unter Arbeitsstörungen, z.B. Störungen der Konzentration, Ängste vor Prüfungen oder vor Tätigkeiten, die andere beobachten können, Probleme, ein Projekt abzuschließen, o.ä?

5. Liebe und Sexualität:

- Wann hatten Sie Ihre erste Menstruationsblutung (Frauen) bzw. Geschlechtsreife (Männer)? Wie haben Sie das erlebt, z.B. "stolz", "ein Schock"? Waren Sie sexuell aufgeklärt und auf die

körperlichen Veränderungen der Pubertät vorbereitet? Wenn ja, wer hat Sie aufgeklärt, und wie?

- Wann waren Sie das erstemal verliebt? In wen? Was hat Sie an der Person angezogen? Haben Sie Ihre Gefühle jemals mitgeteilt? Hat sich daraus eine Beziehung entwickelt?
- Wann hatten Sie Ihre ersten sexuellen Intimkontakte? Wie haben Sie diese erlebt? Wie hat sich danach Ihre Sexualität entwickelt? Sind Sie sexuell erlebnis- und orgasmusfähig? Haben Sie bisher unerfüllte sexuelle Wünsche?
- Beschreiben Sie bitte, wann und zu wem Sie Partnerschaften bzw. eheliche Beziehungen hatten! Was waren das für Menschen? Warum haben Sie sie gewählt? Gab es Konflikte oder Probleme, die sich öfter wiederholt haben, z.B.: "Ich gerate immer wieder an Partner, von denen ich mich ausnutzen lasse." Wie würden Sie Ihre aktuelle Partnerschaft charakterisieren?
- Haben Sie Kinder? Wieviele? Wann sind sie geboren? Was bedeutet Mutter- oder Vaterschaft für Sie? Wie ist ihr Verhältnis zu Ihren Kindern? An welchem hängen Sie besonders? Zu welchem finden Sie keinen so innigen Kontakt? Was haben Sie für Ziele für Ihre Kinder, was soll aus den Kindern werden?
- Wenn Sie keine Kinder haben: Gibt es Gründe dafür? Möchten Sie gern noch Kinder bekommen?

6. Ihre Persönlichkeit:

- Was für einen Menschen hat das Leben aus Ihnen gemacht? Beschreiben Sie Ihre Charaktereigenschaften! Was mögen Sie an sich, d.h. Ihrem Charakter, Ihrem Körper, Ihren Fähigkeiten? Was nicht?
- Welche Lebensziele haben Sie?Was würden Sie sich wünschen, wenn Sie bei einer Fe 3 Wünsche offen hätten? Was müsste geschehen, damit Sie glücklich wären?

7. Probleme, Symptome, psychische Störungen:

- Wann traten psychische Störungen, Probleme, Symptome, Selbstmordgedanken, Selbstmordversuche o.ä. in Ihrem Leben auf? Welche? Wodurch wurden Sie ausgelöst? Wodurch wurden sie verstärkt? Wie haben Sie diese Probleme und Symptome bewältigt? Wer war ihnen behilflich? Von wem fühlten Sie sich verstanden? Von wem nicht?
- Haben Sie wegen psychischer Probleme, Störungen oder Erkrankungen professionelle Hilfe gesucht? Haben Sie bereits eine Psychotherapie gemacht? Waren Sie wegen psychischer Probleme bereits in einer Klinik? Wenn ja, wann genau und wo befanden Sie sich in Behandlung? Haben Sie Erkenntnisse aus diesen ambulanten oder stationären Beratungen oder Therapien gezogen, wenn ja, welche? Woran sind die Behandlungen ggf.

gescheitert? Worin fühlten Sie sich seitens Ihrer Therapeuten unverstanden?

- Falls Sie aktuell eine Psychotherapie anstreben: Was sind Ihre Therapieziele? Therapieziele sind Punkte in Ihrem Erleben und Verhalten, unter denen Sie leiden, die Sie gern ändern möchten, allein aber trotz großer Anstrengungen nicht verändert bekommen haben. Worauf sollte Ihr Therapeut bei Ihnen achten? Was sollte er vermeiden?

III. Bilder

Bitte zeichnen Sie Bilder zu folgenden Themen und fügen Sie diese Ihrem Lebensbericht bei. Benutzen Sie jeweils ein A4-Blatt für ein Bild. Es liegt bei Ihnen, ob Sie mit Bleistift, Farbe, Kohle o.ä. malen. Es kommt nicht auf künstlerische Schönheit an, sondern nur auf den Versuch einer nichtsprachlichen, bildhaften Äußerung.

Die Themen der Bilder:

1. Ein Haus
2. Ein Baum
3. Mein Lieblingsmärchen und was ich gern darin wäre
4. Meine Herkunftsfamilie, dargestellt in Tieren
5. Wenn eine Fe käme und ich hätte 3 Wünsche …