

Mehr Information zum Projekt „Mein Leben - Ein Werk“ von und mit Hilde Kappes:

„Warum das Leben fremder Menschen aufschreiben?“

„...Das Buch-Projekt dient der Gestaltung, die aus Erinnerungen versucht eine Form entstehen zu lassen. Gestaltung und kreatives Formen ist ein wichtiger Prozess um in bucklige Ecken Struktur zu bringen, sie zu erlösen oder zumindest zu glätten. Manches darf auch umgeformt werden...(Ist in der Trauma Therapie zum Bsp. ein wichtiges tool....) Es ist kein Therapie-Ersatz hat aber Vorteile gegenüber einem therapeutischem Prozess und eine durchaus heilsame Wirkung, was daran liegt, dass es eine aufmerksame ZuhörerIn gibt. Das Erzählen und Aufschreiben ist wie ein Aderlass auf geistiger Ebene, die Zeugin im Raum ist mehr als nur eine journalistische Hilfe, sie versteht es zur richtigen Zeit, das Thema zu vertiefen oder zu wechseln...Pausen zu machen, zur richtigen Zeit, die richtigen Fragen zu stellen und ebenso mit einem gesunden Timing und einer hohen Präsenz, den Raum zu halten. Der Prozess wird mit ca. 20 Stunden innerhalb 2 Monate abgeschlossen sein plus 10 - 15 Stunden zusätzlicher Bearbeitungszeit. Ca. 3 Monate bis ein fertiges Buch gedruckt ist. Ich plane erst einmal zwei Stunden die Woche. Je nach Verfassung der Mutter oder des Vaters kann der Prozess verkürzt stattfinden oder verlängert werden. Wenn unbedingt mehr Stunden erforderlich sind, muss der Preis angepasst werden. In der Regel reichen 20-25 Stunden“

Für wen genau ist das Projekt?

„...Menschen ab 60 aufwärts - mit oder ohne altersbedingte Krankheiten. Für Menschen, die einen gestörten Kontakt haben zu ihren Kindern oder die ihr Leben Revue passieren lassen wollen um selber nochmal Zusammenhänge besser zu verstehen...oder etwas sagen wollen, was sie sich nie getrauten. Manche wollen auch selbst noch schreiben und brauchen Hilfe, andere haben kaum eine Erinnerung und da wollen es vielleicht die Kinder die Angehörigen schreiben. In manchen Fällen bist Du die Angehörige und möchtest über deine Mutter schreiben - auch das gibt es.“

Was bietet es für einen Mehrwert ?

„Hilde Kappes hat ein äusserst musikalisches Gehör, sie achtet extrem auf Timing und Rhythmus der Bewegungen des Nervensystems - in Verbindung mit ihrer Ausbildung in somatic-experiencing ist die Technik der „pendulation“ (pendeln) ganz wichtig, um eine Regulierung des Nervensystems anzustreben. Darauf gehen wir im Kennenlern-Gespräch tiefer ein. Ich erkläre, dass meine Gesprächs-Führung so aufgebaut ist, dass sie eventuell in sehr aktivierenden Momenten „zurück pendelt“ zu den Ressourcen. Zu allererst suchen wir die Ressourcen, die meist Orientierung und Sicherheit geben. Ich bremsen ganz bewusst ein zu langes sich anhaften an schreckliche Ereignisse aus. Dies gehört zur Technik des Somatic Experience. Die beiden Nervenstränge Sympathikus und Parasympathikus folgen einem ganz eigenen Rhythmus. Man kann sie nicht direkt ansteuern aber wer erkennt, welche Reaktionen auftauchen, weiß ob die Aktivierung zu hoch ist (Kampf und Flucht)= oder zu niedrig (Starre). Es ist mir äusserst wichtig, niemanden aufzuwühlen und dann darin allein zu lassen, natürlich kann es trotzdem aufwühlend sein, - auch positiv - aber meine Erfahrung zeigt, dass ich äusserst gewissenhaft bin im Umgang mit den „Geschichten“ und ihren Erzählenden. Der Unterschied zur therapeutischen Begegnung ist der, dass wir gemeinsam Schöpfende einer Geschichte sind, also kreativ sind und Phantasie mit hinein darf (was Gestaltung anbelangt und Erzählung....). Durch mein Hintergrundwissen wird der Prozess dennoch ein heilsamer sein.

Was, wenn das Elternteil schon an Demenz leidet und hin und wieder Erinnerungen durcheinander wirft?

Es gibt zwei Arten das Projekt zu betrachten:

a_Sie haben jemand engagiert, der das Leben niederschreibt oder hilft, das zu tun und dabei auch künstlerische Freiheiten eine Rolle spielen darf. Der Anspruch sollte nicht sein, dass Erinnerungen da stehen an die sich eigentlich niemand mehr erinnern kann. Im Vorgespräch stellen wir fest, wieviel an Erinnerung noch möglich ist und wie der Grad der Demenz ist.

b_Sie haben jemanden, die oder der Ihrer Mutter, Ihrem Vater die Aufmerksamkeit schenkt, die Sie selbst -egal aus welchen Gründen- nicht geben können. Es nennt sich nicht Therapie, denn das ist unbeliebt in dieser Generation, hat aber die Vorteile einer Therapie. Eine Therapie dient meist einer angestrebten Veränderung, alternde Menschen sind oft überfordert damit, dass sie noch irgendwas ändern sollen. Alles, was sie brauchen ist Aufmerksamkeit und ernstes Interesse und eine neutrale Präsenz.

Wo findet es statt?

Ich komme selbstverständlich dahin, wo Ihre Mutter/Ihr Vater ist, sollte es nicht möglich sein, sich fort zu bewegen. Ansonsten suche ich ein ruhiges Café oder es kann bei mir im Atelier stattfinden in Schöneberg (dort unterrichte ich Gesang). Kommen Sie aus einer anderen Stadt müssen wir schauen, dass wir eventuell mehrere Tage am Stück arbeiten, je nachdem, wie fit die Eltern sind oder Sie selbst. Hier kommen noch Übernachtungskosten zum Preis hinzu. Man kann aber auch - sofern das noch möglich ist - online arbeiten. Dazu gibt es das Erstgespräch um all das zu klären.

Was ist es nicht?

- Es ist keine pflegerische Tätigkeit, es werden keine pflegerischen Tätigkeiten übernommen;*
- Es ist keine Therapie;*
- Es besteht keinerlei Grund, zu erwarten, dass sich die Persönlichkeit so ändert, dass Sie als Beauftragende darauf hoffen, etwas altes problematisches könne sich in dem Prozess auflösen. Das kann zwar passieren aber dafür gibt es keine Garantie;*
- Nur für den Fall, dass plötzlich fortschreitende Demenz einsetzt muss ich den Prozess eventuell abrechnen oder mit einem Angehörigen fortführen, ebenso bei grenzüberschreitenden Handlungen oder aggressiv, gewaltvollen durch Demenz bedingte Handlungen. Die Anwesenheit einer Pflegekraft wäre hier hilfreich. Es kann durchaus passieren, dass innerhalb des Prozesses die Demenz zunimmt oder auch das unberechenbare Verhalten überhand nimmt. Darüber sind wir natürlich im Kontakt. Sollte der Prozess nicht zu Ende geführt werden können, erlasse ich Ihnen 500€ (das ist die Nachbearbeitungszeit, siehe Flyer)*

Bezahlung: im Vorhinein; nach dem ersten Gespräch; es wird einen Vertrag geben und die Gesamt-Summe wird nach Rechnungsstellung auf folgendes Konto überwiesen:

Hilde Kappes bei der Berliner Sparkasse DE26 100500001120223195; BIC: BELA DEBE