

Biographiearbeit

Die Biographiearbeit beschäftigt sich mit den allgemeingültigen Gesetzmäßigkeiten im menschlichen Lebenslauf. Dabei unterscheidet man zunächst drei große Lebensabschnitte von jeweils ca 21 Jahren: die Zeit der leiblichen, der seelischen und der geistigen Entwicklung. Diese großen Lebensabschnitte sind wieder jeweils dreigeteilt. In der Zeit der leiblichen Entwicklung handelt es sich um die Kindheit, die Schulzeit, die Jugendzeit. Diese Unterteilung kann man fortsetzen. In der Zeit der leiblichen Entwicklung verbinden wir uns mit uns und der Welt. In der Zeit der seelischen Entwicklung lernen wir uns kennen und richten uns in der Welt ein. In der Zeit der geistigen Entwicklung können wir unsere Zukunftsimpulse kraftvoll in der Welt verwirklichen.

Was also einst im Körperlichen gelernt und erfahren wurde, wiederholt sich im Seelischen, kann uns Mut geben und Wegweiser werden für die Zeit der geistigen Entwicklung nach der Lebensmitte.

Biographiearbeit ist hilfreich zur:

Krankheitsprävention, Stärkung der Selbstregulation und Begleitung in Lebenskrisen, Stärkung des Selbstwerts und der Sozialkompetenz -

Biographiearbeit ist hilfreich bei:

Burn-out Syndrom, depressiver Verstimmung, Ängsten, Fragen nach dem Lebenssinn und rund ums Älter-werden

Biographiearbeit kann uns ein Wegweiser durch Lebenskrisen sein: Sie ermöglicht uns, die Zusammenhänge in unserem Leben zu verstehen und die Chancen, die gerade auch in den schweren Passagen unseres Lebens liegen, zu begreifen, in Fähigkeiten zu verwandeln und für unsere Lebensaufgaben in der Zukunft zu nutzen.

Biographiearbeit läßt uns die Frage nach dem Sinn unseres Lebens neu verstehen: Bin ich mir noch auf der Spur? Erkenne ich den Goldfaden, der mein Wesentliches ausmacht im Geflecht meines Lebensteppichs? Bin ich der, der ich geworden bin? Wo ist der, der ich werden wollte? Wie kann ich in unserer schnelllebigen Zeit, mit all ihren Anforderungen an uns, die Verbindung zu mir selbst immer wieder neu knüpfen und aktualisieren?

Biographiearbeit als Antwort auf die Lebensmittekrise: In der Lebensmittekrise müssen wir bemerken, wie stark wir von den Mustern unserer Kindheit geprägt sind. Unsichtbaren Tattoos gleichen diese Narben unserer Seele. Aber das, was mir geschehen ist, zeichnet mich gleichermaßen aus. Gelingt es uns diesen Zusammenhang zu verstehen, fangen wir an, die Chancen und Möglichkeiten, die auch in unserem Schicksal liegen, zu begreifen. Das, was mir geschehen ist, befähigt mich auch in einer wunderbaren Weise. Eine bewusste Integration unserer Herkunft gibt uns die Basis, um den Weg in unsere ureigene Zukunft zu finden. Es gilt jetzt Schritt für Schritt den Menschen, der ich geworden bin, anzunehmen, anzuerkennen, die Erlebnisse meiner Vergangenheit als tief zu mir gehörig zu verstehen. Wie kann ich die Verletzungen meiner Vergangenheit kreativ für meine Zukunft nutzen? Das scheint eine der wichtigsten Aufgaben der 2. Lebenshälfte: Der kreative Umgang mit mir, dem Menschen, der ich geworden bin.

Biographiearbeit kann uns in unserem Selbstwert stärken: Wir lernen uns in unseren gegebenen Grenzen so zu verwandeln, dass sich unsere bekannte Vergangenheit und unsere unbekanntere Zukunft in lebendiger Gegenwart treffen. Wir dürfen uns in unserer Einmaligkeit ernst nehmen. Ja, ich habe Mut zu mir, ich gehe in die Unsicherheit, ins Offene meiner Zukunft.

Biographiearbeit als Möglichkeit der Krankheitsprävention: Die Beschäftigung mit der eigenen Vergangenheit unter bestimmten Aspekten kann sich als kleiner Schritt der Selbsterkenntnis hygienisch auf unser Alltagsleben auswirken. Mit einer Lebensführung, die von unserem Zentrum, unserem Ich ausgeht und die seelisch-geistige Weiterentwicklung immer im Auge behält, können wir direkt unsere Gesundheitskräfte stärken.

Biographiearbeit verbessert unsere Sozialkompetenz: Das Wissen um die Themen der verschiedenen Lebensalter schenkt uns soziale Kompetenz im Berufs- und Privatleben.

Biographiearbeit nimmt die Angst vor dem „Älter- werden“: Sie zeigt uns nämlich, dass der Alterungsprozess beim Menschen Kräfte freisetzen kann, die erst die Grundlage bilden für seine individuelle geistig-spirituelle Entwicklung. Wir erkennen dann, dass zum „Jungbleiben“ neben einer körperlichen Spannkraft vor allem eine gezielte Kultur unserer Seele gehört. Diese seelisch-geistige Entwicklung geschieht nicht von selbst. Wird sie immer wieder neu geübt und gesucht, so strahlen uns in einem faltigen Gesicht Augen in neuer, geisterföhlter Jugendlichkeit an. Hier können wir Weisheit erleben.

Einblick in die Gruppenarbeit

In meinen Seminaren erzähle ich den Teilnehmern zunächst von den allgemeinen Gesetzmäßigkeiten der menschlichen Biographie. Schon hier tauchen die ersten Erinnerungen auf, wir merken: „ja genauso war das bei mir damals auch...“

Mit für den jeweiligen Lebensabschnitt spezifischen Fragen ausgestattet, ziehen sich die Teilnehmer im 2. Schritt in eine stille Erinnerungsarbeit zurück. Gleichzeitig gebe ich noch ein Thema für ein Bild, das mit dicken Wachsmalkreiden zu malen ist. Es geht dabei natürlich nicht um das künstlerische Können! Das Malen regt unsere imaginative oder visuelle Kraft und damit eine viel geföhlsmäßige und irrationale Erinnerungsebene als die rein kognitive in uns an.

Im dritten Schritt treffen wir uns wieder in der Kleingruppe zu etwa 4 Personen. Nun bekommt jeder einen vorher abgestimmten Zeitraum, in dem er sein Bild zeigt und aus seinem Leben erzählt. In der Kleingruppe schaffen wir uns einen geschützten Raum, in dem die unvoreingenommenen, lauschenden Zuhörer eine Schale bilden. Der Erzählende ist frei, zu erzählen, was und wieviel er möchte. Er wird nicht unterbrochen, es wird nicht nachgefragt, hinterfragt, diskutiert. Dieses tiefe Gefühl des Angenommenseins löst beim Erzähler am selben Abend, aber auch noch im Verlauf der folgenden Tage einen inneren Lösungsstrom aus. Die Erinnerungen fließen und lösen sich gleichzeitig von uns ab, der Befreiungsprozess beginnt.

Wir bleiben in dieser Arbeit absolut frei. Das bedeutet: unsere Auseinandersetzung mit unserem Leben geht immer nur so weit und so tief, wie wir es in diesem Moment tragen und lösen können. Daher föhlen sich die Menschen in meinen Seminaren immer eins mit sich selbst, heiter oder traurig, lachend oder weinend, letztendlich aber immer ein Stück sich selbst

näher. Jeder bestimmt bewusst oder unbewusst selbst das Tempo! Erinnerung, Aufarbeitung, Erlösung erfolgen gleichzeitig. Dies zeichnet die Biographiearbeit aus. Viele andere Methoden bieten zwar gute diagnostische Möglichkeiten, der Klient oder Patient bleibt dann aber oft hilflos und alleingelassen in seinem Scherbenhaufen stehen.

Das Sprechen und Zuhören in einer vertrauten Kleingruppe solidarisiert auch: wir merken, dass „jeder sein Päckchen zu tragen hat“. Oft erscheinen uns unsere Schicksalsschläge dann gar nicht mehr so schlimm. Auf jeden Fall erkennen wir aber bald, dass jeder von uns sein ureigenes Schicksal in seinen Begrenzungen und Möglichkeiten hat, seine eigenen Themen, die es zu lösen gilt. Wir spüren auch die Sicherheit, dass jeder von uns die Kraft hat, sein Schicksal nicht nur zu tragen sondern auch aus sich heraus zu gestalten.

Am Ende des Abends wird alles Gesprochene in unsere „Schatztruhe“ geschlossen. So erarbeiten wir uns in sieben Abenden ein Wissen über den menschlichen Lebensbogen und lernen unser eigenes, individuelles Schicksal einzuordnen. Dies setzt Energie, Mut und Zuversicht für das, was noch kommen mag - unsere Zukunft - frei.

Biographiearbeit schafft eine Verbindung zur Gegenwart

Biographiearbeit kann eine Antwort sein, um in unserer schnelllebigen Zeit, mit all ihren Anforderungen an uns, die Verbindung zu uns selbst immer wieder neu zu knüpfen und zu aktualisieren.

Wie oft verschließt sich uns das „Jetzt“ dadurch, dass wir entweder unserer Vergangenheit und ihren Erinnerungen nachhängen oder die Zukunft durch Planung und Hinterfragen gedanklich vorwegnehmen. Wir leben aber auch nur scheinbar im „Jetzt“, wenn wir uns vom Zeitgeist der Konsum- und Freizeitgesellschaft betäuben lassen. In diesem Treiben und Genießen verlieren wir leicht die Verbindung zu uns selbst. Oft glauben wir das „Jetzt“ zu greifen und die Freiheit festhalten zu können, indem wir mit Drogen- und Suchtmitteln Schritt für Schritt der Sucht verfallen statt der Suche nach uns selbst zu folgen. Momente der Ruhe, der Einkehr, der Meditation, des Gebetes sind sicher für jeden modernen Menschen überlebensnotwendig, um im Getriebe des Lebens die Verbindung zu unserem höheren Selbst zu pflegen und zu stärken. Um im „Jetzt“, im Augenblick frei, verantwortlich, tatkräftig zu handeln, braucht es zudem - je älter wir werden desto mehr - eine tiefere Beschäftigung mit der Frage nach dem Sinn unseres Lebens. Was habe ich mir in meinem Innersten vorgenommen für diese Erdenreise? Bin ich mir noch auf der Spur? Erkenne ich den Goldfaden, der mein Wesentliches ausmacht im Geflecht meines Lebensteppichs? Bin ich der, der ich geworden bin? Wo ist der, der ich werden wollte?

Die Biographiearbeit kann uns dabei unterstützen, uns in unseren gegebenen Grenzen so zu verwandeln, dass sich unsere bekannte Vergangenheit und unsere unbekannte Zukunft in lebendiger Gegenwart treffen.

Biographiearbeit unterstützt Entwicklung

Es zeichnet den Menschen innerhalb der Schöpfung aus, dass er lebenslang lernfähig ist; er allein kann innehalten. Haben sie schon einmal eine Katze beobachtet, die gespannt bis in die Barthaare, vor einem Mauseloch lauert? Wenn die Maus rauskommt, muss die Katze sie jagen, packen. Ein Sinn der Fastenzeit kann es sein, diesen Unterschied zwischen Tier und Mensch zu bemerken: wir können die Schokolade im Kühlschrank liegen lassen, wir

schließen seine Tür und üben Verzicht. Wir können dann auch merken, dieser Verzicht schenkt uns längerfristig eine andere Kraft als der kurzweilige Genuss der Schokolade. Beide Kraftquellen haben ihren Platz in unserem Leben.

Es lohnt sich, uns darauf zu besinnen, dass wir als Mensch durch unsere lebenslange Lernfähigkeit die Voraussetzung haben, uns täglich verändern zu können, neu anfangen zu können.

Wir dürfen die Frage nach dem Sinn unseres Lebens stellen, wir dürfen uns in unserer Einmaligkeit ernst nehmen.

Ja, ich habe Mut zu mir, ich gehe in die Unsicherheit, ins Offene meiner Zukunft. Bin ich noch meiner Lebensaufgabe auf der Spur?

In der Biographiearbeit unterscheiden wir drei große Lebensphasen:

In der Zeit der leiblichen Entwicklung verbinden wir uns mit uns und der Welt. In der Zeit der seelischen Entwicklung lernen wir uns kennen und richten uns in der Welt ein. In der Zeit der geistigen Entwicklung können wir unsere Zukunftsimpulse kraftvoll in der Welt verwirklichen.

Was also einst im Körperlichen gelernt und erfahren wurde, wiederholt sich im Seelischen, kann uns Mut geben und Wegweiser werden für die Zeit der geistigen Entwicklung nach der Lebensmitte.

Möglichkeiten der Biographiearbeit:

Geht es ihnen auch so, dass sie in ihrem Leben denselben Fehler in ähnlicher Weise wieder machen? Sitzt man dann mitten im Fettnäpfchen, denkt man sich: „Ist mir dasselbe nicht schon einmal passiert?“ Meistens liegen diesen „Fettnäpfchen“ fest eingeprägte Muster oder Erlebnisse aus unserer Kindheit zugrunde. Wenn wir uns unter bestimmten Gesichtspunkten an unsere Kindheit erinnern, können wir unsere Muster erkennen lernen und damit die Grundlage schaffen, mit ihnen umzugehen.

Auch der Frage nach dem Sinn des Lebens, nach dem roten Lebensfaden können wir mit der Biographiearbeit auf die Spur kommen. Jeder von uns ist auf dem Weg der einmaligen Entdeckungsreise durch das eigene Leben. Doch was kann uns Kompass sein? Welcher Proviant in unserem Rucksack kann uns Kraft, Mut, Durchhaltewillen und Selbstvertrauen geben für alle Klippen, Täler und Engpässe, die uns erwarten? Erwachsenwerden, Berufswahl, Partnersuche, Kindererziehung, Trennungskonflikte, Karrierestreben, Krankheit, nicht zuletzt der „ganz normale“ Alltag mit seinen sozialen Konflikten im Berufs- und Privatleben fordern uns heraus. Da Traditionen, Normen und landläufige Moralvorstellungen nicht mehr tragfähig sind, hinterlässt die Frage nach dem Sinn des Lebens oft eine große Orientierungslosigkeit und Leere.

Lebenshygiene durch Selbsterkenntnis

Die Beschäftigung mit der eigenen Vergangenheit unter bestimmten Aspekten kann sich als kleiner Schritt der Selbsterkenntnis hygienisch auf unser Alltagsleben auswirken. Mit einer Lebensführung, die von unserem Zentrum, unserem Ich ausgeht und die seelisch-geistige Weiterentwicklung immer im Auge behält, können wir direkt unsere Gesundheitskräfte ansprechen. Das Wissen um die Themen der verschiedenen Lebensalter schenkt uns soziale Kompetenz im Berufs- und Privatleben.

Es gibt viele Menschen, die haben den Eindruck, in bestimmten Lebensphasen das Wesentliche quasi verpasst zu haben – sie haben z.B. nie pubertiert oder hatten nie Zeit für die „wilden“ Zwanziger. Auch hier kann uns ein Wissen um die Gesetzmäßigkeiten des Lebens und seine Themen eine Hilfe sein, um das „Verpasste“ in verwandelter und somit adäquater Weise in die Gegenwart zu integrieren.

Nicht zuletzt nimmt uns die Biographiearbeit die Angst vor dem „Älter- werden“. Sie zeigt uns nämlich, dass der Alterungsprozess beim Menschen Kräfte freisetzen kann, die erst die Grundlage bilden für seine individuelle geistig-spirituelle Entwicklung. Wir erkennen dann, dass zum „Jungbleiben“ neben einer körperlichen Spannkraft vor allem eine gezielte Kultur unserer Seele gehört. Diese seelisch-geistige Entwicklung geschieht nicht von selbst. Wird sie immer wieder neu geübt und gesucht, so strahlen uns in einem faltigen Gesicht Augen in neuer, geisterfühler Jugendlichkeit an.

Susanne Hofmeister