



## Die Betrachtung der Jahrsiebte in der Biografiearbeit

**Lassen Sie sich von mir einladen zu einer Betrachtung des archetypischen Lebenshauses der Jahrsiebte. Im konkreten individuellen Lebenslauf kommen natürlich die ganz eigenen Höhen und Tiefen dazu, die eine eingehendere Betrachtung erfordern würden. Einige Punkte und Ereignisse haben wir jedoch alle gemeinsam. Der Verlauf unseres Lebens ist wichtig, denn die Vergangenheit bestimmt wer wir jetzt, in der Gegenwart, sind. Jedes Jahrsiebt wirft neue Gedanken in uns auf und lässt uns, innerlich sowie anfangs auch äußerlich, wachsen.**

Wir können zunächst drei große Lebensstockwerke von jeweils 21 Jahren unterscheiden. Im Erdgeschoss unseres Lebenshauses betreten wir in der Zeit der leiblichen Entwicklung drei Jahrsiebt-Räume: die Kindheit, die Schulzeit, die Jugend – sie bilden das Fundament unseres ganzen Lebens. Auf der Körperebene findet Wachstum und Entwicklung statt. Wir verbinden uns innerlich mit uns und unserer Umgebung. Im Seelischen ist es die Zeit, in der wir „nehmen und bekommen“.

Als Kinder werden wir in die Tatsachen unseres Lebens hineingestellt: unser Heimatland, unsere Muttersprache, den Zeitpunkt unserer Geburt, unsere Lebensumgebung, unsere Eltern, Geschwister und die weitere Familie. All dies wird unser Leben prägen, im Mittelpunkt aber steht die Frage des Willkommenseins, so wie wir sind. Die Gebor-

genheit und die Liebe, die wir mehr oder weniger bedingungslos erfahren haben. Bis ins Physische hinein sind wir abhängig von unseren Eltern. Hier liegen die tiefen Themen, die sich oft lebenslang, wie ein Tattoo in die Haut, einprägen werden. Aber in jeder Kindheit gibt es auch die Sonnenstrahlen, und wir können in der Biografiearbeit mit Ben Furman erfahren: „Es ist nie zu spät eine glückliche Kindheit gehabt zu haben“.

In der Schulzeit bildet sich mit großen Schritten unser Charakter, unser Temperament aus. Die Schule hat einen bestimmenden Anteil an unserem Lebensalltag. Die Stimmung in unserem Elternhaus wird sich für das weitere Leben wie ein Farbschleier über unsere Seele legen, bis wir ihn uns bewusst machen und dann auch beeinflussen können. Glaubenssätze, Gewohnheiten, Maßstäbe und Vorurteile werden uns wie altgeliebte Kleider begleiten, bis wir sie aussortieren.

In der Jugend spüren wir dann deutlich zwei entgegengesetzte Krafteinwirkungen, die uns bestimmen. Einerseits sind wir noch gebunden an den elterlichen Tisch, andererseits gibt es Begegnungen, in denen wir spüren, dass wir aufbrechen müssen, um uns zu finden. Wir sind abhängig in unserer jungen Seele, in der unser Ich noch tief im Verborgenen lebt, von Menschen, die sich wirklich für uns interessieren, die von sich aus eine geistig verbindliche Beziehung zu uns aufnehmen und pflegen.

Mit der Volljährigkeit findet die leibliche Entwicklung ihren Abschluss. Eine Freitreppe führt uns in das erste Stockwerk der seelischen Entwicklung mit abermals drei Jahrsiebt-Räumen, die es in den folgenden 21 Jahren zu beziehen, zu beleben und einzurichten gilt.

Im ersten Raum der 20er, dem Empfindungs-Seelenraum werden die Freundschaften fürs Leben geschlossen. Ausbildung, Studium und Beruf bilden die Kulisse, in der sich das eigentliche Leben, das von unserem subjektiven Gefühl bestimmt wird, abspielt. Es ist die Sturm- und Drangzeit des Lebens, der Romantik, der Reisen und Abenteuer. Hören wir den Ruf unseres Lebens und haben wir den Mut ihm kraft- und vertrauensvoll durch Widerstände hindurch zu folgen?

Um das 28. Lebensjahr betreten wir den Verstandes-Seelenraum. Jetzt wird es Zeit uns festzulegen und einzurichten in unserem Leben. Wir nehmen die Herausforderungen unseres Lebensalltags an und jonglieren die Bälle zwischen Familie, Beruf und Karriere. Wir sind in der Leibestiefe und ganzen Kraft unseres Lebens angekommen. Alles erscheint uns machbar und möglich. Streitbar setzen wir uns für unsere Meinung, unser Recht, unsere Karriere, unsere Überzeugung ein. Der klare und sachliche Verstand bestimmt unser Leben. In der Partnerschaft überwiegt die Funktionsgemeinschaft aus Absprache und geteilter Verantwortung.



So kommt man in der Mitte der Dreißiger an und denkt selbstzufrieden, so könnte es doch bleiben, vielleicht hier und da noch etwas besser, mehr oder weiter in die einseitige Erfüllung mit der materiellen, diesseitigen Welt. Doch dann schleicht sich bei den Eimen unmerklich der nächtliche Zweifel ein: „Soll das Alles gewesen sein?“ Bei den Anderen kommt es zu einem aufweckenden, oft schmerzlichen Erlebnis. Mit welchem Gesicht auch immer die Lebensmittekrise in unser Leben tritt – sie will uns aufwecken zu der Erkenntnis, dass wir Bürger zweier Welten sind, des Himmels und der Erde. Was wollte ich eigentlich in diesem Leben machen, was ist der Sinn des Ganzen? Waren wir in der Verstandesseelenzeit voller Antworten, betreten wir mit der Entwicklung der Bewusstseinsseele ab 35 das Terrain der Fragen, die eine individuelle, situationsgemäße Antwort suchen. Es liegt jetzt an uns selbst, ob wir die nächsten Entwicklungsstufen hin zu einer zunehmenden Selbstbestimmtheit eines in sich erwachsenen Ich gehen wollen. Im Bewusstseinsseelenraum unserer Seele bestimmen weder das Gefühl noch der Verstand, es geht auch nicht um Recht oder Macht. In einer empathischen zugewandten Haltung wollen wir unser Gegenüber verstehen. Wir wagen uns auf die Lichtung der Begegnung im Dazwischen, in der Gegensätze überwunden und im Miteinander neue Wege möglich werden.

### Im Reinen mit sich selbst

Jetzt sind wir bereit für den dritten Entwicklungsbogen der geistigen Entwicklung, der nicht mehr aus vorgezeichneten Räumen besteht, sondern von jedem von uns ganz individuell, wie ein Dachausbau des Speichers, gelebt werden will. Mit dem Eintritt in die Vierziger beginnen wir zurückzuschauen, wir werden uns unserer Vergangenheit bewusst. Indem wir versuchen die Dachluke aufzustoßen, fangen wir an, unsere Projektionen auf Andere als unsere eigenen „Kellerthemen“ zu erkennen.

Es bedarf oft einer Grundsanierung des Kellers und des Erdgeschosses mit professioneller Unterstützung, ehe wir unseren Speicher zu einem lichten, offenen Dachatelier ausbauen, also unsere persönliche Lebensaufgabe erkennen und umsetzen können. Als authentischer Ich-Mensch stehen wir zu unseren Stärken wie zu unseren Schwächen, sind in unserer Gegenwart angekommen.

Um das 49. Lebensjahr erleben wir eine weitere geistige Vertiefung, insofern es gelingt,

die mit dem Älterwerden sich befreienden Lebenskräfte weiterhin auf geistiges Fragen und Forschen zu richten. Wir öffnen uns den Kräften der Resonanz, treten aus den persönlichem Verstricktsein in ein mehr sachliches Betrachten und verstehen so die tiefen Schicksalszusammenhänge. Wir erleben uns dabei aber auch schmerzlich als Zuschauer, wenn von lieben Menschen Schritte nicht gegangen werden können und dann in eine Konsequenz des Lebens übergehen. Die Kräfte der Demut und Dankbarkeit wachsen, Gelassenheit breitet sich aus. Schaffen wir es unsere Kräfte zu bündeln und zu konzentrieren, um zum Hochplateau unseres Lebens aufzusteigen?

### Zeit zu verzeihen

Ab 56 gilt es, den letzten großen und heute ja auch langjährigen vierten Lebensabschnitt vorzubereiten. Haben wir uns mit unserem Herkunftsschicksal versöhnt? Haben wir, wo es nötig war verziehen? Haben wir die Erwartungen an unsere Kinder losgelassen? Es gilt einen neuen, altersgemäßen Lebensrhythmus zu finden.

Dann sind wir bereit, ab 63 einen neuen Spannungsbogen aus Beziehungen, Interessen, Themen und Erlebnissen zu pflegen. Dazu gehört, sich mit der Schwelle, die uns mit der Geburt ins Leben und mit dem Tod in die geistige Heimat zurückführt, in ein Verhältnis zu bringen. Haben wir neben unseren Alterserscheinungen und Krankheiten das Glück von Gesundheit, dann können wir die Jahre der Gnade, die Zeit der Geschenke an die Zukunft, die mit den Siebzigern beginnt, als eine tiefe Erfüllung erleben.

In jedem Lebensalter können wir aus der Beschäftigung mit den biographischen Gesetzmäßigkeiten, wie hier ausgeführt mit den Jahrsiebten, eine tiefe Sinnhaftigkeit erleben, die uns entlastet und gleichzeitig Kraft und Zuversicht schenkt.

### Dem roten Faden des Lebens in Krisen auf der Spur

Jede schwere Krise und so auch jede schmerzhaft Episode besonders mit Chronifizierung in der 2. Lebenshälfte stellt uns an die Wand. Wir fragen nach ihrem Sinn. Und schnell nach dem Sinn des ganzen eigenen Lebens. Haben wir in der Lebensmitte die Notwendigkeit zum Qualitätssprung ernst genommen? Schon C.G. Jung wusste zu sagen: „Hat die Sonne die Mittagszeit erreicht, dann tritt Umkehr ein.“

Im absteigenden Verlauf gilt nicht mehr, was vorher galt, es befriedigt nicht mehr, was vorher befriedigt hat.“ Eine Möglichkeit, um Vertrauen und Mut zu fassen für den Schritt in die ungewisse Zukunft kann darin liegen, unser Ich in seiner spirituellen Doppelbewegung ernst zu nehmen. Einerseits stehen wir auf dem Boden unserer sicheren Vergangenheit, andererseits kommen wir uns als Zukunftswesen selbst entgegen.

Durch die Biografiearbeit lernen wir mit einem liebevollen, distanzierteren Blick aus unserem Ich heraus und nicht in unseren Emotionen gefangen, auf unser Leben zu schauen. Mit diesem Abstand fällt es uns leichter, den notwendigen Schritt in die Eigenverantwortung zu machen und schrittweise aus der passiven Opferrolle in eine aktive Lebensgestaltung zu treten. Wir werden zum Regisseur unseres Lebens und entlassen damit Schritt für Schritt unseren Körper aus seiner oft psychosomatischen Schmerzreaktion. Dies ist ein Prozess, bei dem professionelle Begleitung nötig ist, denn vor dem Schritt in die Wahrheit und damit wieder in die Entwicklung haben viele Patienten Angst, da sie befürchten, dass er Veränderungen nach sich zieht. Wir leben nämlich lieber in einer bekannten schmerzhaften Lebenssituation und haben Ängste vor einer uns unbekannt Zukunft. Die Biografiearbeit verbindet uns mit unseren Ressourcen, führt zu mehr Spannkraft und stärkt damit unsere Widerstandskraft und Belastungsfähigkeit. Sie fördert die Selbstwirksamkeit und damit die Fähigkeit zur Selbstregulation.

Susanne Hofmeister  
Heidelberg



#### Die Autorin:

Dr. med. Susanne Hofmeister, geboren 1962, Mutter von 4 Söhnen, Ärztin für Anthroposophische Medizin mit

dem Spezialgebiet Biografiearbeit niedergelassen in eigener Privatpraxis in Heidelberg. Schwerpunkt der Arbeit liegt im Bereich Lebensberatung und Coaching. Vielfältige Vortragstätigkeit und Seminarleitung. Seit 2012 verantwortliche Konzeption und Leitung einer Jahresfortbildung in Biografiearbeit. 2014 Herausgabe des Buches „Wo steh“ ich und wo geht“s jetzt hin“ im GU-Verlag.