



EIN BEITRAG AUS
natürlich
 gesund und munter
 www.ngum.de

Orientierung im Leben finden

Das „Woher“ besser verstehen, um das „Wohin“ zu gestalten: Die **anthroposophische Biografiearbeit** kann helfen, Krisen als Chancen für die persönliche Weiterentwicklung zu begreifen. Wie, das erklären zwei Experten auf dem Gebiet.

AN BESTIMMTEN PUNKTEN UNSERES LEBENS scheinen sich Krisen und Umbrüche zu häufen. Das eröffnet den Blick auf grundsätzliche Lebensfragen: Bin ich noch auf dem richtigen Weg? Warum bin ich in diese Krise geraten? Wie kann es weitergehen und wohin? Die anthroposophische Biografiearbeit sucht die Antworten im ganzheitlichen Verständnis für die Entwicklung des Menschen in seinen unterschiedlichen Lebensphasen. Unsere Gastautorin Dr. Susanne Hofmeister, Heidelberg, und unser Gesprächspartner Martin Straube, Hamburg, beide Mediziner und Therapeuten, nutzen dieses Verfahren in ihrer Praxis.



Fotos: AleksandarNakic, winyyuu/beide iStock.com; Hoffmeister privat



Das Lebenshaus für Leib, Seele und Geist

DAS LEBEN IN ALL SEINEN CHANCEN voll ausschöpfen – wer möchte das nicht? Menschen wollen heute oft schon in der frühen Lebensmitte ihr „Woher“ besser verstehen, um zielsicherer das „Wohin“ zu gestalten. Das therapeutische Werkzeug der anthroposophischen Biografiearbeit ermöglicht es uns, unser ganz eigenes Lebenshaus zu bauen. Dieses Bild des Lebenshauses dient nicht nur der Verwirklichung beruflicher und privater Ziele in der Zukunft, sondern hilft auch dabei, Lebenskrisen zu verstehen und einzuordnen, seien es Depression, Burnout, akute oder chronische Erkrankungen. In der Biografiearbeit verwandeln wir unseren auf Probleme gerichteten Fokus in einen offenen, lösungsorientierten Blick, lernen, das Leben in seinem Zusammenhang zu betrachten und ein Gefühl für die wichtigen Lebensthemen zu bekommen – und wir erfahren das Älterwerden als Möglichkeit seelisch-geistigen Wachstums.

Wie arbeite ich als Therapeutin konkret mit dem archetypischen Bild des Lebenshauses? Es basiert auf der anthroposophischen Vorstellung der Jahrsiebtel. Wir können zunächst drei große Lebensstockwerke von jeweils 21 Jahren unterscheiden.

Kindheit und Jugend: das Fundament

Im Erdgeschoss betreten wir in der Zeit der leiblichen Entwicklung drei Jahrsiebtel-Räume: die Kindheit, die Schulzeit, die Jugend – sie bilden das Fundament unseres ganzen Lebens. Es ist die Zeit, in der wir „nehmen und bekommen“. Als Kinder werden wir in die Tatsachen unseres Lebens hineingestellt und sind abhängig von unserer Lebensumgebung. Hier lie- ➤

Dr. med. Susanne Hofmeister

Die Ärztin und Therapeutin Dr. Susanne Hofmeister, geboren 1962 und Mutter von vier Söhnen, hält Vorträge und Seminare zu Themen der Biografiearbeit. Ihr Buch „Wo stehe ich und wo geht's jetzt hin? Wie Sie den roten Faden im Leben finden“ ist im GU Verlag erschienen. Schwerpunkte ihrer Arbeit in ihrer Praxis für Biografisches Coaching sind Fragen der Selbstentwicklung, Selbstwertstärkung, der eigene Auftritt und der Umgang mit Lampenfieber. www.susannehofmeister.de





gen sie, die tiefen Themen, die Brüche im Urvertrauen und die Verlassenheit, die uns oft lebenslang prägen werden. In der Schulzeit bildet sich mit großen Schritten unser Charakter, unser Temperament aus. Glaubenssätze, Gewohnheiten, Maßstäbe und Vorurteile werden uns aus dieser Zeit wie altgeliebte Kleider begleiten, bis wir sie aussortieren. In der Jugend spüren wir dann zwei entgegengesetzte Kräfteinwirkungen, die uns bestimmen. Einerseits sind wir noch gebunden an den elterlichen Tisch, andererseits erleben wir Begegnungen, in denen wir spüren, dass wir aufbrechen müssen, um uns zu finden. Im Erdgeschoss des Lebens liegen unsere persönlichen Ressourcen, die uns in der Kindheit geschenkt wurden. Mein Rat: Nutzen Sie in Ihrem erwachsenen Leben Wartezeiten oder Autofahrten, um sich an die

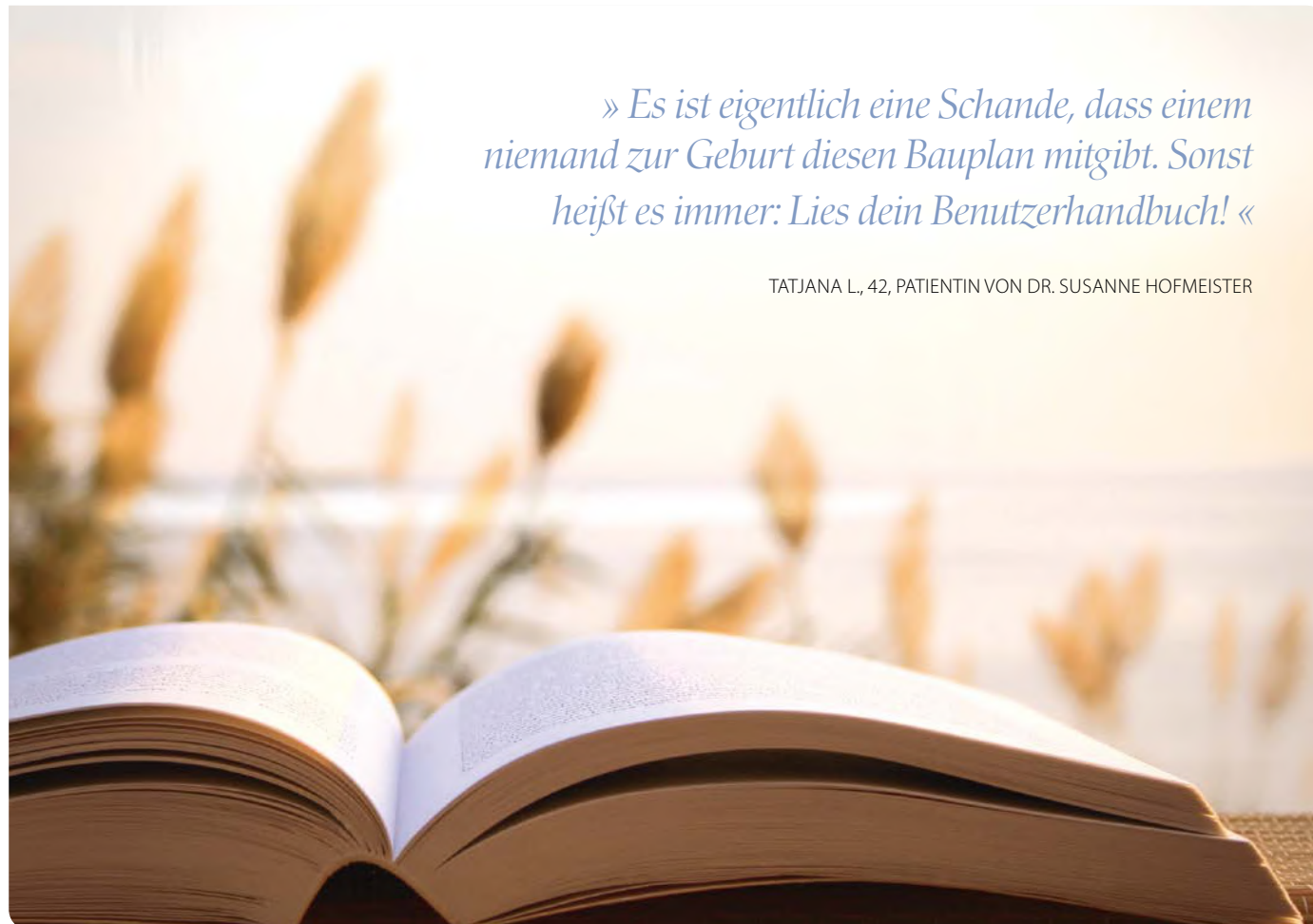
schönen Umstände, Situationen und Details Ihrer Kindheit zu erinnern. Was hat Ihnen damals so viel Freude gemacht?

Ein Seelenraum folgt auf den anderen

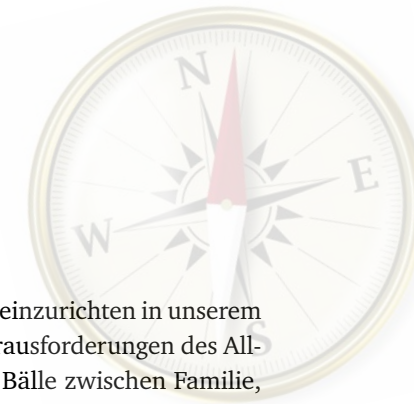
Mit der Volljährigkeit führt uns eine Freitreppe in das erste Stockwerk der seelischen Entwicklung mit abermals drei Jahrsiebt-Räumen. Im ersten Raum unserer Zwanzigerjahre, dem Empfindungs-Seelenraum, werden Freundschaften fürs Leben geschlossen. Ausbildung, Studium und Beruf bilden die Kulisse, in der sich das eigentliche Leben, das von unserem subjektiven Gefühl bestimmt wird, abspielt. Hören wir den Ruf unseres Lebens? Um den 28. Geburtstag herum betreten wir den Verstandes-Seelenraum. Jetzt wird

» Es ist eigentlich eine Schande, dass einem niemand zur Geburt diesen Bauplan mitgibt. Sonst heißt es immer: Lies dein Benutzerhandbuch! «

TATJANA L., 42, PATIENTIN VON DR. SUSANNE HOFMEISTER



Fotos: Eskemar, janceluchy/beide iStock.com



es Zeit uns festzulegen und einzurichten in unserem Leben. Wir nehmen die Herausforderungen des Alltags an und jonglieren die Bälle zwischen Familie, Beruf und Karriere. Der klare, sachliche Verstand bestimmt unser Leben. In der Mitte der Dreißiger denken wir, so könnte es bleiben. Doch dann tritt die Krise um die Lebensmitte auf uns zu. Zweifel schleicht sich ein: „Soll das alles gewesen sein?“ Oft kommt es zu einem aufweckenden, gar schmerzlichen Erlebnis. Diese Krise weckt uns auf, sie lässt uns fragen: Was ist der Sinn meines Lebens? Jetzt gilt es, in einer empathischen, zugewandten Haltung uns selbst und unser Gegenüber zu verstehen. Wir schauen aus den Fenstern unseres Lebenshauses, erleben die Begegnung im Dazwischen, in der Gegensätze überwunden und im Miteinander neue Wege möglich werden. Eine meiner Patientinnen fühlte sich in ihrem musikalischen Trio immer wieder ausgeschlossen und übergangen. Im biografischen Gespräch erzählte sie, dass sie als fünfjähriges Mädchen nach der Geburt ihrer Schwester für sechs Wochen zu ihrer Tante geschickt worden war. Als wir uns in das kleine Mädchen hineinversetzten, fiel es ihr wie Schuppen von den Augen, dass sie bis heute das Grundgefühl aus ihrer Kindheit „re-inszeniert“, nämlich, sich weggeschickt und ausgeschlossen zu fühlen. Seitdem versucht sie, in solchen Situationen bewusst das Gegenteil dessen zu tun, was das emotionale Muster von ihr fordert: Sie zieht aktiv ein Gegenüber ins Gespräch.

Freier Blick aus dem Dachgeschoss

Der Entwicklungsbogen ab 42 will individuell wie ein Dachausbau des Speichers gelebt werden. Wir werden uns unserer Vergangenheit bewusst, fangen an, unsere Projektionen auf andere als unsere eigenen „Kellerthemen“ zu erkennen. Gerade zu diesem Zeitpunkt bedarf es oft einer Grundsanierung der Lebensbezüge mit professioneller Unterstützung, um unsere persönliche Lebensaufgabe erkennen und umsetzen zu können. Haben wir das 49. Lebensjahr erreicht, können wir eine weitere geistige Vertiefung

Erfahren Sie mehr

Der Mensch an der Schwelle

Der Arzt und Pionier der anthroposophischen Biografiearbeit leitet dazu an, die eigene seelische Welt zu ordnen und zu stärken.

Bernard Lievegoed

Freies Geistesleben, 319 Seiten, 15,90 Euro (D), 16,40 Euro (A)

Das Leben in die Hand nehmen

Biografiearbeit führt auch dazu, die anderen Menschen besser zu verstehen. Mit umfangreichem Anschauungsmaterial.

Gudrun Burkhard

Freies Geistesleben, 263 Seiten, 10 Euro (D), 10,30 Euro (A)

Unternehmen Lebenslauf

Ein Übungsbuch zur Bewältigung von Umstellungen und Krisen im Berufsleben.

Jos van der Brug/Kees Locher

Verlag Urachhaus, 304 Seiten, 26 Euro (D), 26,80 Euro (A)

erleben. Wir verstehen tiefere Schicksalszusammenhänge, Kräfte der Demut und Dankbarkeit wachsen, Gelassenheit breitet sich aus. Ab 56 stehen wir auf dem Hochplateau unseres Lebens – und vor der Aufgabe, den letzten großen und heute ja auch langjährigen vierten Lebensabschnitt vorzubereiten. Haben wir unseren Frieden gemacht mit der Vergangenheit, unseren Eltern verziehen und die unerfüllten Erwartungen an unsere Kinder losgelassen? Dann haben wir die Möglichkeit, klaren Blickes und frei von Höflichkeit oder Tradition, frei vom Gedanken an Ökonomie oder Effizienz nachhaltige Geschenke an die Enkel oder die Gesellschaft zu machen.

Ein Patient brachte dies auf die Formel, er fühle sich „hinter der Schuld“: Er wisse jetzt, dass die schlechten Zeiten die guten Zeiten waren, „weil da etwas in Bewegung kam und ich etwas lernen konnte“. Aus der Beschäftigung mit den biografischen Gesetzmäßigkeiten kann also in jedem Lebensalter eine tiefe Sinnhaftigkeit entstehen, die uns entlastet und Kraft und Zuversicht schenkt. /Dr. Susanne Hofmeister

