
Biographiearbeit im Lebenshaus ©

In der Biographiearbeit greift Rudolf Steiner das Wissen aus der Antike um die Wichtigkeit der Jahrsiebte auf und führt es weiter in seiner Bedeutung für eine moderne, selbstbestimmte Lebensgestaltung. Im Körperlichen, so weiß es die Physiologie, als die Wissenschaft von allen körperlichen Vorgängen, werden unsere Zellen alle sieben Jahre ausgetauscht. Wir sind also tatsächlich alle sieben Jahre im Körperlichen rundum erneuert. Viele Menschen spüren auch im Seelischen, dass wichtige oder schwere Themen sieben Jahre zur Verarbeitung brauchen, dass alle sieben Jahre ein Wandel in uns möglich wird, als würden wir von einem Zimmer über eine unsichtbare Schwelle, oft zunächst unbemerkt, in ein anderes wechseln. Selbstverständlich gelten diese Siebener-Rhythmen nicht für jeden Menschen, oft verkürzen sie sich, manchmal dauern sie länger, manchmal hat ein Mensch seinen ganz eigenen Zeitenlauf.

Lassen Sie sich von mir einladen zu einer Besichtigung dieses archetypischen Lebenshauses der Jahrsiebte. Im konkreten individuellen Lebenslauf kommen natürlich die ganz eigenen Höhen und Tiefen dazu, die eine eingehendere Betrachtung erfordern würden.

Die ersten 21 Jahre – das Erdgeschoss des Lebens

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 Geborgenheit 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 Biographiearbeit 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.

Die Zeit von 20-40 – die Beletage des Lebens

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 www.susannehofmeister.de Die Arbeitsblätter sind nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt©

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 28 betreten wir den Verstandes-Seelenraum. Wir spüren, 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.

Das Erlösen der „Kellerthemen“ ermöglicht die Lebensverwirklichung

So kommen wir in der Mitte der Dreißiger an und denken selbstzufrieden, so könnte es bleiben. Doch dann schleicht sich unmerklich der nächtliche Zweifel ein: „Soll das Alles gewesen sein?“ Oder es kommt zu einem aufweckenden, oft schmerzlichen Erlebnis. Mit welchem Gesicht auch immer, die Lebensmittekrise will uns aufwecken zu der Erkenntnis, dass wir Bürger zweier Welten sind, des Himmels und der Erde. Was ist der Sinn meines Lebens? Waren wir voller Antworten, betreten wir mit der Entwicklung der Bewusstseinsseele ab 35 das Terrain der Fragen. In einer empathischen zugewandten Haltung gilt es uns und unser Gegenüber zu verstehen. Wir wagen uns auf die Lichtung der Begegnung im Dazwischen auf der Suche nach dem Wesenskern, in der Gegensätze überwunden und im Miteinander neue Wege möglich werden.

Der Entwicklungsbogen ab 40 will individuell wie ein Dachausbau des Speichers gelebt werden. Wir werden uns unserer Vergangenheit bewusst. Wir fangen 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.

Mit neuer Weitsicht zur echten Weisheit des Lebens

Um 49 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 dem persönlichem Verstrickt-sein in ein mehr sachliches Betrachten und verstehen so die tieferen 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? 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 - neben der wichtigen Alltagshygiene des Leibes - 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.

Die Biographiearbeit im Lebenshaus verbindet uns mit unseren Ressourcen, führt zu mehr Spannkraft und stärkt damit unsere Resilienz. So fördert die Biographiearbeit die Selbstwirksamkeit und damit die Fähigkeit zur Selbstregulation. Sie führt mit einer Vergrößerung der Verstehbarkeit, Sinnhaftigkeit und Handhabbarkeit zum Kohärenzgefühl im Sinne der Salutogenese und setzt auf die Wirkung des Sanaboeffekts.

Dr. med. Susanne Hofmeister

Praxis für Biographisches Coaching,

Vorträge und Seminare, Jahresfortbildung zur Biographiearbeit

Buchautorin: „Das Lebenshaus hat viele Räume“ Kösel Verlag 2019,

„Wo stehe ich und wo geht's jetzt hin?“ GU-Verlag 2014

www.susannehofmeister.de