

Vortrag: Biographiearbeit im Lebenshaus gibt dem Altwerden seinen wirklichen Sinn!

In diesem Vortrag werden wir die allgemeinen Gesetzmäßigkeiten des menschlichen Lebenslaufes, in „Jahrsiebträumen“ geordnet, kennenlernen. Der Schwerpunkt wird auf der Zeit nach 63 liegen. Wir gelangen, in Demut und Gnade unserer persönlichen Konstitution und Gesundheit, jetzt auf den Gipfel unserer schöpferischen Möglichkeiten. Wie können wir uns vorbereiten? Dr. med. Hans Werner sagt: „Die Zukunft ist unsere Aufgabe als Mensch, besonders als alter Mensch. Im Altwerden kann eine innere Verjüngung eintreten, ein „Jüngern“. Um an diese Lebensquelle anzuknüpfen braucht es allerdings eine Zukunftsvision, die wir mit unserem ganzen Willen verfolgen müssen.“ In diesem modernen spirituellen Erfassen des Mensch-Seins und Werdens sehen wir den Menschen in zwei Zeitströmen: einmal in dem Gewohnten von hinten nach vorne im Vergangenheitsstrom. Viel wichtiger für die Vorbereitung auf das Alter ist aber der zweite Strom, in dem sich die Richtung umkehrt und wir uns selbst aus der Zukunft heraus entgegenkommen. Unser Vergangenheits-Ich und unser Zukunfts-Ich treffen sich im Moment einer authentischen Gegenwart.

Wir wagen uns zu den neuen Gesetzmäßigkeiten des Sonnenraums nach 70, in dem das biologische Alter immer weniger zählt. Jetzt beginnen wir zu verstehen, wenn Rudolf Steiner sagt, dass mit 72 die Sonne unseren Stern freigibt. Sind wir vorbereitet für den Vitalstoß, der damit einhergeht? Im Altwerden gibt es kein Stehenbleiben, entweder wir wagen uns voran oder wir fallen zurück.

Mit der Biographiearbeit können wir im Alter unser Leben ordnen und uns mit ihm versöhnen, seinen Sinn besser verstehen und unsere Lebensmotive herausarbeiten. Wir können uns auf unsere nachtodliche Reise und unsere weitreichendere Zukunft vorbereiten. Wir dürfen davon ausgehen, dass das Einleben in das Urbild unseres individuellen Ichs in unserem Lebenslauf uns zu dem Christus in uns führt und uns erleichtert den Weg zu finden, der das Ende mit einem neuen Anfang verbinden wird.

Heidelberg im August 2019



Dr. med. Susanne Hofmeister, geb. 1962, Ärztin für Anthroposophische Medizin. Seit 2009 mit dem Spezialgebiet Biographiearbeit und PEP® tätig in eigener Privatpraxis in Heidelberg. Schwerpunkt der Arbeit liegt im Bereich Lebensberatung und Coaching. Vortragstätigkeit, Seminarleitung, Fortbildung Biographiearbeit im Lebenshaus ©, Autorin der Bücher „Das Lebenshaus hat viele Räume“ im Kösel Verlag 2019 und „Wo stehe ich und wo geht's jetzt hin“ im GU-Verlag 2014.