

Biografiearbeit



Serie konzipiert und redaktionell betreut von Manon Haccius.

Immer mehr Menschen, die erkranken oder in eine Krise geraten, wollen wissen, was sie selbst für ihre Gesundheit tun können. Gerade im Rahmen der anthroposophischen Medizin gibt es zahlreiche Therapieverfahren, die ergänzend eingesetzt werden können, um die individuellen Ressourcen eines Menschen zu fördern. Solche Therapieverfahren stellen wir Ihnen in dieser Serie vor.

VOR ALLEM IN EINER KRISE STELLEN WIR UNS GRUNDSÄTZLICHE FRAGEN: Lebe ich am richtigen Ort? Lebe ich in der richtigen Familie? Was gehört gar nicht zu mir? Verfolge ich mein Lebensthema? Jeder Mensch wird aus einem »Herkunftsstrom« in ein bio-psycho-soziales Klima geboren und strebt seinem »Hinkunftsstrom« entgegen. Gelingt dieser Prozess, empfindet sich der Mensch in seiner Lebensspur. Er ist kein Statist, sondern wird zum Mitgestalter seines Lebens – voll Grundvertrauen in die Sinnhaftigkeit des eigenen Lebens und gleichzeitig voller Zuversicht, individuelle Ziele und Sehnsüchte verwirklichen zu können. Der Mensch hat Zugang zu seinen Fähigkeiten und seinen eigenen Ressourcen. Die körpereigene Apotheke ist weit geöffnet. So weit das Ideal. Allerdings kann diese Lebensspur auch verwickelt oder verdreht sein, zum Beispiel in Krankheit oder Krise. Das fordert eine Neuorientierung heraus. Zum Beispiel im offenen Gespräch mit engen Bezugspersonen – oder aber im Rahmen einer Biografiearbeit, die hilft, sich der eigenen Biografie bewusst zu werden und sich neu zu orientieren. Bildlich gesprochen: Das bisherige Lebenshemd wird für die kommenden Wegabschnitte neu angepasst – oder vielleicht sogar neu gewebt.

DAS EIGENE LEBEN VERSTEHEN In der Biografiearbeit werden sowohl die äußeren Daten eines Lebens (Herkunft, Ausbildung, Beruf und Familie) als auch die Subjektivität des Betreffenden (was waren oder sind meine Träume, welche Aufgaben haben mich erfüllt, welche Beziehungen haben mich geprägt?) betrachtet. Dabei hat sich das Konzept der »Jahresiepte« bewährt, das Rudolf Steiner vor rund hundert Jahren als eine Charakterisierung von Urbildern der verschiedenen Abschnitte eines Lebenslaufes entwickelt hat. Sich mit diesen Bildern auseinanderzusetzen, kann helfen, die in Krisen entstehenden Erschütterungen einzuordnen und damit verknüpfte Lebensfragen zu lösen. Natürlich kann die Betrachtung in

Jahresiepten nicht starr und tabellarisch sein, sie ist eher eine Anregung, den eigenen Lebenslauf in seinen verschiedenen Abschnitten neu zu verstehen.

Jedes Jahresiept hat eigene Gesetzmäßigkeiten und Herausforderungen, mit teils typischen Krisenpunkten. Zum Beispiel erleben viele Menschen gegen Ende des vierten Jahresiepts, also mit etwa 28 Jahren, eine Verschiebung von einer ideellen zu einer ganz praktischen Verantwortung: Lebensort, -bindungen und -aufgabe werden festgelegt. Die Phase des Probierens, die oft die Jahre 21 bis 28 prägt, läuft aus. An diesem Wendepunkt sind wir gefordert, das reale Leben mit dem, was wir uns gewünscht haben, abzugleichen. Es ist ganz natürlich, dass sich dieser Prozess manchmal schmerzhaft gestaltet. Im Laufe des fünften Jahresiepts, also mit Anfang 30, kommen viele Menschen »ganz irdisch« in ihrem Leben an: Beruf, Familiengründung, Hausbau. Wir können uns fragen, wie sich dieses Ankommen anfühlt – ob es uns glücklich ist.

Durch diese und andere Fragen zu den verschiedenen Lebensabschnitten kann die Biografiearbeit dem Einzelnen helfen, individuelle Muster und Motive zu erkennen – und zu lösen. Der Blick wird freier für eigene Ressourcen: Was kann ich? Wie habe ich bisherige Aufgaben gut bewältigt? Oft spüren Menschen in dieser Selbstbewusstwerdung endlich wieder Würde und Stolz, Selbstachtung und Perspektive.

SINNHAFTHKEIT ENTDECKEN Das Leben wird zu seinen Anfängen schauend verstanden und nach vorne, in die Zukunft hinein, gelebt. Es tut gut, seinen Lebenslauf nicht nur als »Geisterbahn« negativer Erfahrungen zu betrachten, sondern individuelle Sinnzusammenhänge (neu) zu entdecken: »Das bin ich! Ich darf so sein! Ich entwickle mich!« So kann das Leben Wirksamkeit entfalten, sogar durch Aspekte, die (bisher) ungelebt geblieben sind. Ist ein Lebensüberblick geschaffen und bildet sich Vertrauen in die eigene Lebenschrift (der Begriff »Biografie« stammt aus dem Griechischen: »bios« für »Leben« und »graphein« für Schreiben), können Bezüge gefunden und fixierende Wiederholungen oder Fremdbestimmungen durchschaut und entkräftet werden. Selbstüberhöhungen werden verabschiedet. Besinnung führt zur Sinnhaftigkeit und ermöglicht es uns, loszulassen. Die eigene Biografie wird zur spannendsten Baustelle. Das eigene Leitmotiv wird spürbar. Allein das Aufschreiben und Erzählen kann heilsam sein, auch das Zuhören oder Lesen anderer »Lebenskunstwerke«. Es stärkt den Sinn für die »Schrift des Lebens«.

>>> Gastbeitrag Dr. med. Henning Elsner

Mehr Interesse?

Gudrun Burkhard, »Das Leben in die Hand nehmen« (2001), ISBN 978-3-7725-1217-9, 10,90 Euro.

Gudrun Burkhard, »Schlüsselfragen zur Biographie« (2001), ISBN 978-3-7725-1233-9, 8,90 Euro.

Dr. med. Susanne Hofmeister, »Wo stehe ich und wo geht's jetzt hin?« (2014), ISBN 978-3-8338-3329-8, 14,99 Euro.

Mathias Wais, »Ich bin, was ich werden könnte: Entwicklungschancen des Lebenslaufes. Aus der Biographieberatung« (2011), ISBN 978-3-932386-50-3, 20,00 Euro.

biografiearbeit.de
kunstraum-biografiearbeit.de



Dr. med. Henning Elsner ist Facharzt für Psychosomatische Medizin und Allgemeinmedizin, Anthroposophische Medizin GAÄD/DtGAP, Naturheilverfahren, Homöopathie, Systemische Therapie, Familienaufstellung sowie Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapeut. Er leitet als Chefarzt das Krankenhaus Lahnhöhe, Überregionales Zentrum für Psychosomatische Medizin und Ganzheitliche Heilkunde. Mehr unter lahnhoehe-psychosomatik.de