



Biografiearbeit

kann eine Antwort sein

Biografiearbeit kann eine Antwort sein, um in unserer schnelllebigen Zeit mit all ihren Anforderungen die Verbindung zu uns selbst immer wieder neu zu knüpfen und zu aktualisieren.



Die Autorin:

Dr. med. Susanne Hofmeister
 Wormser Str. 26
 69123 Heidelberg
 Tel.: 06221 7570232
 Internet:
www.susannehofmeister.de

Oft verschließt sich uns das »Jetzt«, weil wir unserer Vergangenheit und ihren Erinnerungen nachhängen oder die Zukunft durch Planung und Hinterfragen gedanklich vorwegnehmen. Wir leben auch nur scheinbar im »Jetzt«, wenn wir uns vom Zeitgeist der Konsum- und Freizeitgesellschaft betäuben lassen. In diesem Treiben und Genießen verlieren wir leicht die Verbindung zu uns selbst. Manchmal glauben wir, mithilfe von Drogen und anderen Suchtmitteln das »Jetzt« zu greifen und die Freiheit festzuhalten. Doch so verfallen wir Schritt für Schritt der Sucht, statt uns selbst zu suchen. Momente der Ruhe, der Einkehr, der Meditation, des Gebetes sind für den modernen Menschen überlebensnotwendig. Damit pflegen und stärken wir die Verbindung zu unserem höheren Selbst. Um im »Jetzt«, im Augenblick frei, verantwortlich, tatkräftig zu handeln, braucht es zudem eine tiefere Beschäftigung mit der Frage nach dem Sinn des Lebens.

Biografiearbeit kann uns helfen, uns in unseren Grenzen so zu verwandeln, dass sich unsere bekannte Vergangenheit und unsere unbekanntere Zukunft in lebendiger Gegenwart treffen.

Mein inneres verletztes Kind

Jeder von uns hat seine Muster aus der Kindheit tief eingepägt. Unsichtbaren Tattoos gleichen

diese Narben unserer Seele. Das Interesse an psychologischen oder esoterischen Ratgebern ist groß. Es scheint eine Aufgabe unserer Zeit zu sein, uns mit der Vergangenheit auseinanderzusetzen und sie zu bewältigen. So werden wir frei für unsere ureigene Zukunft. Doch Wissen allein führt zu keiner Linderung des Seelenschmerzes, geschweige denn zu einer Heilung. Es stellt sich die Frage: Wie kann ich die früheren Verletzungen kreativ für meine Zukunft nutzen? Eine der wichtigsten Aufgaben der zweiten Lebenshälfte ist der kreative Umgang mit dem Menschen, der ich geworden bin. Kennen Sie das: In einem Konflikt, der – ohne dass es uns bewusst ist – Ähnlichkeit mit einer tiefen Verletzungen aus der Kindheit hat, fühlen wir wieder genauso, wie wir uns als



Das verletzte Kind in uns bestimmt manchmal unser Fühlen und Handeln.

kleines Kind gefühlt haben. Tiefe Hilflosigkeit, maßlose Wut oder untröstliche Einsamkeit breiten sich aus. Wir und dieses starke Gefühl werden eins. Eine distanzierte Erwachsenenhaltung ist nicht möglich, unser verletztes Kind bestimmt unser Fühlen und Handeln.

Wenn unsere Gefühle uns überfluten, wenn sie nicht in Verhältnismäßigkeit stehen zu dem auslösenden Erlebnis, und wenn wir keinen reflektierenden Erwachsenenstandpunkt einnehmen können, liegt wahrscheinlich der Ursprung dieser Emotionen tief in der Kindheit verborgen.

Selbsterkenntnis: »Wer bin ich?«

Werde ich mir dieser Zusammenhänge bewusst, stehe ich bald vor der uralten Erkenntnisfrage von Delphi: »Wer bin ich?« Konnte sich die Generation vor uns getragen fühlen von einer allgemeingül-

tigen Tradition und Moral, so ist es für unsere Generation, die eine viel stärkere Individualisation anstrebt, notwendig, die Vergangenheit zu bewältigen. Erst eine bewusste Integration der Herkunft gibt uns die Basis, um den Weg in unsere Zukunft zu finden.

**Ja, ich habe Mut zu mir,
ich gehe in die Unsicherheit,
ins Offene meiner Zukunft.**

Es gilt jetzt, Schritt für Schritt den Menschen, der ich geworden bin, anzunehmen, anzuerkennen, die Erlebnisse der Vergangenheit als tief zu mir gehörig zu verstehen. Anfangs werde ich die Menschen, die mir wehgetan, die mich allein gelassen haben, die mir die tiefen Kerben in meine Seele geschlagen haben, anklagen und für mein Schicksal verantwortlich machen. Das innere, verletzte Kind in uns behält – wie es für das kleine Kind angemessen war – die Neigung, in die hilflose Opferrolle zu schlüpfen. Mit der Zeit wird es möglich und auch nötig zu verzeihen, und zwar nicht den anderen, sondern uns selbst zuliebe.





Im Gegensatz zu lauernden Katze hat der Mensch die Fähigkeit, innezuhalten, nicht sofort loszuspringen.

Es zeichnet den Menschen innerhalb der Schöpfung aus, dass er lebenslang lernfähig ist. Er allein kann innehalten. Haben Sie schon einmal eine Katze beobachtet, die gespannt bis in die Barthaare vor einem Mauseloch lauert? Wenn die Maus rauskommt, muss die Katze sie jagen, packen. Ein Sinn der Fastenzeit kann es sein, diesen Unterschied zwischen Tier und Mensch zu bemerken: Wir können die Schokolade im Kühlschrank lassen, wir üben Verzicht. Dieser Verzicht schenkt uns längerfristig eine andere Kraft als der kurzweilige Genuss der Schokolade.

Es lohnt, sich darauf zu besinnen, dass wir als Menschen durch unsere Lernfähigkeit die Voraussetzung haben, uns täglich zu verändern und immer wieder neu anfangen zu können.

In der Biografiearbeit unterscheiden wir drei große Lebensphasen:

Während der leiblichen Entwicklung verbinden wir uns mit uns und der Welt. In der Zeit der seelischen Entwicklung lernen wir uns kennen und richten uns in der Welt ein. Und in der Phase der geistigen Entwicklung können wir unsere Zukunftsimpulse kraftvoll in der Welt verwirklichen.

Was einst im Körperlichen gelernt und erfahren wurde, wiederholt sich im Seelischen, kann uns Mut geben und Wegweiser werden für die Zeit der geistigen Entwicklung nach der Lebensmitte.

Möglichkeiten der Biografiearbeit

Geht es Ihnen auch so, dass Sie in ihrem Leben denselben Fehler in ähnlicher Weise wieder machen? Meist liegen diesen Wiederholungen fest eingprägte Muster oder Erlebnisse aus der Kindheit zugrunde. Wenn wir uns unter bestimmten Gesichtspunkten an unsere Kindertage erinnern, können wir unsere Muster erkennen lernen. So schaffen wir die Grundlage dafür, mit ihnen umzugehen.

Vom Leid zum Leitmotiv

Leiden und Leiten stehen in sprachlicher Verwandtschaft zueinander. Im »Leiden« handelt es sich um das weiche »d«, das passiv zu ertragen hat. Im »Leiten« findet sich das aktive »t«. Wir lassen uns auf ein Ziel hin leiten. So kann unser Leiden uns zu einem Leitmotiv unseres Lebens werden und uns zu unserer Lebensaufgabe führen. Was mir geschehen ist, zeichnet mich gleichermaßen aus. Verstehen wir diesen Zusammenhang, fangen wir an, die Chancen zu begreifen, die in unserem Schicksal liegen. Novalis sprach dies mit den Worten aus: »Was mir geschieht, will ich.«

Zum Weiterlesen:

- Bernard C. L. Lievegoed: »Lebenskrisen Lebenschancen«
- Mathias Wais: »Biographieberatung Lebensberatung«; Urachhaus
- Jos van der Brug/Kees Locher: »Unternehmen Lebenslauf«; Urachhaus
- Joachim E. Keding: »Von nun an geht's bergauf – Männer in den Wechseljahren«; Krankheit Gesundheit
- Henning Köhler: »Das biographische Urphänomen«; Gesundheitspflege initiativ

Auch der Frage nach dem Sinn des Lebens, nach dem roten Lebensfaden können wir mit der Biografiearbeit auf die Spur kommen. Jeder ist auf einer einmaligen Entdeckungsreise durch das eigene Leben. Doch was kann uns Kompass sein? Welcher Proviant in unserem Rucksack gibt uns Kraft, Mut, Durchhaltewillen und Selbstvertrauen für alle Klippen, Täler und Engpässe, die uns erwarten? Erwachsenwerden, Berufswahl, Partnersuche, Kindererziehung, Trennungskonflikte, Karrierestreben, Krankheit und der »ganz normale« Alltag mit seinen Konflikten im Berufs- und Privatleben fordern uns heraus. Da Traditionen, Normen und landläufige Moralvorstellungen nicht mehr tragfähig sind, hinterlässt die Frage nach dem Sinn des Lebens oft eine große Orientierungslosigkeit und Leere.

Lebenshygiene durch Selbsterkenntnis

Beschäftigen wir uns mit unserer Vergangenheit, so kann dabei ein Weg der Selbsterkenntnis beschritten werden.

Diese wirkt sich hygienisch auf unser Alltagsleben aus. Mit einer Lebensführung, die von unserem Zentrum, unserem Ich ausgeht und die seelisch-geistige Weiterentwicklung im Auge behält, können wir direkt unsere Gesundheitskräfte ansprechen. Das Wissen um die

Themen der verschiedenen Lebensalter schenkt uns soziale Kompetenz im Berufs- und Privatleben.

Viele Menschen haben den Eindruck, in bestimmten Lebensphasen das Wesentliche verpasst zu haben: Sie haben z. B. nie pubertiert oder hatten keine Zeit für die »wilden« Zwanziger. Die Gesetzmäßigkeiten des Lebens helfen dabei, das »Verpasste« in verwandelter und somit adäquater Weise in die Gegenwart zu integrieren.

Nicht zuletzt nimmt uns die Biografiearbeit die Angst vor dem »Älter-werden«. Sie zeigt uns, dass der Alterungsprozess Kräfte freisetzen kann, die erst die

Bin ich noch meiner Lebensaufgabe auf der Spur?

Grundlage bilden für geistig-spirituelleres Wachstum. Zum »Jung-bleiben« gehört neben einer körperlichen Spannkraft vor allem eine gezielte Kultur unserer Seele. Diese seelisch-geistige Entwicklung ge-

schieht nicht von selbst. Wird sie immer wieder neu geübt und gesucht, so

strahlen uns in einem faltigen Gesicht Augen in neuer, geisterföhlter Jugendlichkeit an.

Die Biografiearbeit kann uns ein Wegweiser sein, diese Zusammenhänge zu verstehen und die Chancen, die in den schweren Passagen unseres Lebens liegen, zu begreifen und somit unserer Lebensaufgabe näher zu kommen. ■

Text: Dr. med. Susanne Hofmeister
(Ausschnitt aus dem Arbeitsbuch zur Biografiearbeit »Meine Reise zu mir«)