

Was ist Biografiearbeit?



Berufsvereinigung Biografiearbeit BVBA Deutschland
Berufsverband Biographiearbeit Schweiz BBAS

Herausgegeben von
Berufsvereinigung Biografiearbeit auf Grundlage der Anthroposophie e.V.
c/o FORUM kreuzberg e.V.
Köpenicker Str. 174 / 10997 Berlin
www.biografiearbeit.de
1. Auflage 2018

Redaktion
Sabine Mänken, Philip Jacobsen

Copyright
Verantwortung und Rechte für die Artikel liegen bei den Autoren.

Gestaltung
Mireya Palmeira
mireya.palmeira@googlemail.com
+49 1525 36 23 349

Titelbild
Sylke Ober-Brödlin

Druck und Vertrieb
Verlag Ch. Möllmann
Schloss Hamborn 94 / D-33178 Borchen
info@chmoellmann.de
www.chmoellmann.de

Gebührenfreie Nachbestellung direkt beim Verlag Ch. Möllmann
Schutzgebühr von € 2.- (oder mehr) pro Stück mit Vermerk „Broschüre“ überweisen an:
Berufsvereinigung Biografiearbeit Berlin
Bankverbindung: GLS-Bank Bochum
IBAN: DE04 4306 0967 4019 6693 00 / BIC: GENODEM1GLS

Inhaltsverzeichnis

Teil I - Einführung	
1. Vorwort.....	2
2. Einleitung	
Ein ganzer Mensch ist ein Mensch, der Berührung mit seinem Urbild hat.	
<i>Henning Elsner</i>	4
Teil II – Biografiearbeit	
1. Was ist Biografiearbeit?	
Was ist Biografiearbeit?	
<i>Sylke Ober-Brödlin</i>	6
Biografiearbeit – ein Weg zu sich selbst	
<i>Gemma Priess</i>	8
Biografiearbeit als Begegnung	
<i>Christa Kreidler</i>	10
2. Grundthemen der Biografiearbeit	
Das Lebenshaus der Jahrsiebt in der Biografiearbeit	
<i>Dr. med. Susanne Hofmeister</i>	12
Die Krise – ein Weckruf in der Biografie	
<i>Monika Kiel-Hinrichsen</i>	14
Freiheit im ‘dritten Alter’	
<i>Karl-Heinz Finke</i>	16
Mondknoten und Mission	
<i>Philip E. Jacobsen</i>	18
Wie kann ich selbst mit meiner Biografie umgehen?	
<i>Christine Pflug</i>	20
3. Persönliche Ansätze	
Biografiearbeit und Selbstheilungskräfte	
<i>Gemma Priess</i>	22
Wunden und Wunder	
<i>Sabine Mänken</i>	24
Zurückschauen, um zu wissen, wie es weitergeht	
<i>Walter Seyffer</i>	26
Biografiearbeit an der Todesschwelle	
<i>Andrea Motte</i>	28
Dynamisches Tierkreiszeichnen und Biografiearbeit	
<i>Rainer Schnurre</i>	30
4. Zum Schicksal des Menschen	
<i>Rudolf Steiner</i>	32
Teil III – BVBA	
1. Die Berufsvereinigung für Biografiearbeit auf Grundlage der Anthroposophie e.V. (BVBA)	
<i>Albert Schmalhofer</i>	33
2. Berufsbild Biografiearbeit BVBA.....	34
Teil IV - Hinweise	
1. Literatur.....	36
2. Ausbildung, Weiterbildung, Fortbildung.....	38
3. Biografieberater/innen BVBA.....	39
4. Biografiearbeiter/innen BBAS.....	44

Liebe Leserin und lieber Leser

Wie kann ich meinen Lebensweg verstehen?

Was kann ich daraus lernen?

Wie soll mein Leben in Zukunft aussehen?

Diese oder ähnliche Fragen haben Sie sich vielleicht auch schon gestellt.

Biografiearbeit bietet vielfältige Möglichkeiten, sich auf die Spur dieser Fragen zu begeben. Sie ist als intensive Beschäftigung mit dem Lebenslauf in der Gesellschaft angekommen. So wird z.B. in Altenheimen, in Sozialen Einrichtungen und in Ausbildungen Biografiearbeit angewendet.

Diese Broschüre soll Ihnen dazu dienen, sich über die Biografiearbeit auf Grundlage der Anthroposophie zu informieren. Rudolf Steiner (1861-1925), der Begründer der Anthroposophie, hat in seinem Werk die Entwicklung des Menschen und der Welt, auch in ihrem wechselseitigen Verhältnis zueinander, umfassend dargestellt. Auf diesen Erkenntnissen fußt Biografiearbeit auf Grundlage der Anthroposophie.

Nach einem einführenden Artikel zum Verständnis der Biografiearbeit stellen wir Ihnen Grundthemen aus der Biografiearbeit sowie einige persönliche Ansätze in der Biografieberatung vor.

Für diejenigen, die eine Biografieberatung in ihrem näheren Umkreis suchen

oder eine Ausbildung in Biografiearbeit machen möchten, haben wir eine Adressenliste zusammengestellt.

Kurze Erfahrungsberichte aus der Arbeit illustrieren die Biografieberatung von Seiten der Ratsuchenden.

Darüber hinaus bietet diese Broschüre die Möglichkeit, sich über die Berufsvereinigung Biografiearbeit auf Grundlage der Anthroposophie e.V. (BVBA) und den Berufsverband Biografiearbeit Schweiz (BBAS) zu informieren.

Zur Vertiefung finden Sie außerdem eine umfangreiche Literaturliste. Weitere Informationen und Aktuelles entnehmen Sie gerne den jeweiligen Webseiten:

www.biographiearbeit.de
www.biographiearbeit-bbas.ch

Der Vorstand der Berufsvereinigung Biografiearbeit auf Grundlage der Anthroposophie e.V.

Sylke Ober-Brödlin
Philip E. Jacobsen
Gemma Priess

Liebe an Biografiearbeit in der Schweiz Interessierte

Gerne nehmen wir das Angebot der BVBA an, uns mit dieser Broschüre an der Bekanntmachung der Biografiearbeit auf Grundlage der Anthroposophie im deutschsprachigen Raum zu beteiligen.

Mit dieser Broschüre möchten wir einem weiteren Kreis interessierter Menschen in der Schweiz ermöglichen, auf die Biografiearbeit auf Grundlage der Anthroposophie aufmerksam zu werden und ihre besonderen Möglichkeiten kennenzulernen.

Die Biografiearbeit ist auch in der Schweiz erst im Aufbau begriffen. Die ersten Impulse von Bernard Lievegoed und Gudrun Burkhard (siehe Literaturliste) begannen vor rund dreißig Jahren Fuß zu fassen. Im Jahre 2005 wurde dann der Berufsverband Biografiearbeit Schweiz BBAS gegründet. Bis heute konnte die Biografiearbeit in verschiedenen Kantonen Fuß fassen.

Die Ziele und die ideelle Grundlage des Verbands sind in unserem Leitbild folgendermaßen beschrieben:

- Der Verband setzt sich zum Ziel, Biografiearbeit auf anthroposophischer Grundlage in der Schweiz zu fördern, um dadurch am weltweiten Impuls der Biografiearbeit aktiv mitzuwirken.
- Innerhalb der Mitgliedschaft will der Verband die Bildung eines gemeinsamen Berufsbilds ermöglichen und auf dieser Grundlage die Vielfalt der

Arbeitsansätze zur Entwicklung der Biografiearbeit als Beruf fördern.

- Der Verband will die Interessen seiner Mitglieder in der Öffentlichkeit wahren und sich für die öffentliche Anerkennung des Berufs einsetzen. Darüber hinaus will er die Veränderungen und Entwicklungen in der Welt wahrnehmen und durch seine Tätigkeit einen Beitrag für die Gesellschaft leisten.

- Die ideelle Grundlage des Verbands ist die von Rudolf Steiner begründete anthroposophische Geisteswissenschaft mit ihrem leiblich-seelisch-geistigen Menschenbild.

Das vollständige Leitbild und weitere Informationen finden Sie auf unserer Webseite:

www.biographiearbeit-bbas.ch

Wir wünschen Ihnen anregende Leseerlebnisse und freuen uns auf Ihre Rückmeldungen.

Der Vorstand des Berufsverbands Biographiearbeit Schweiz BBAS

Sabine Schachenmann
Manfred Knausz
Andrea Motte

Geschäftsstelle:

Andrea Motte
info@bbas.ch
www.biographiearbeit-bbas.ch

Einleitung

Ein ganzer Mensch ist ein Mensch, der Berührung mit seinem Urbild hat.

Henning Elsner,
Chefarzt Krankenhaus Lahnhöhe

Es gibt sie, die neue Ordnung – nach jeder Krise, jeder Krankheit! Die Passagen sind das Wesentliche. An diesen Schwellen im Lebensgang arbeitet sich Geistnatur in den Menschen, bildet sich sein Wesen in der Auseinandersetzung mit den Leben. Es richtet sich der innere Kompass in den Kraftfeldern des Weltengeistes und der vorgefundenen Lebenslandschaft individuell ein. In solchen Zeiten spricht sich das Wesen dieses Menschen aus und Zukunftsimpulse teilen sich mit. Er findet zu sich zurück und in die Welt hinein.

Udenkbar, als Arzt dem Mitmenschen in der Krise zu begegnen, Gesundung zu verstehen, ohne die Signatur seines tieferen Wesens in seiner Biografie (Lebensschrift) lesen zu lernen. Es ist dieses Lauschen auf den Lebensweg eines Menschen durch seine Lebenslandschaft, in denen sich mir ein Schimmer seines Wesens mitteilt.

Ich verstehe, ich sehe und ich traue zu! Dies geschieht ohne Veränderungserwartung. Ein so „vom anderen gesehen werden“ zeitigt heilsame Wechselwirkungen: Indem der andere als heil angesehen wird, erlebt er Respekt, Fürsorge und Teilhabe. Er steht zu sich selber. Seine wahrhaftige Teilnahme am unverbrüchlichen Reigen des Lebens wird unvermeidbar. Er ist sich selber und der Welt ein Stück zurückgegeben.

Und mehr noch, ermöglicht das heilsame Erinnern der Lebensgeschichte die Ahnung der Teilhabe eines jeden an den menschheitlichen Impulsen. In diesem „Unterwegs-Sein“ als Lebens-Pilger sind wir alle gleich! Wir ahnen die Quelle, die uns speist, erleben die Rhythmen, die uns halten, öffnen uns Verwandlungskräften, erfahren Neubettung in Sinnhaftigkeit. Genau deswegen ist Biografiearbeit eine zentrale Zutat und ein sicherer Wirkfaktor in einer salutogen orientierten Heilkonzeption insbesondere in der anthroposophischen Medizin. Die biografische Haltung spricht den unverwechselbaren Wesenskern eines jeden an und ertüchtigt ihn, das ihn meinende Leben mit den ihn meinenden Möglichkeiten aufzugreifen.

Der Mensch, der danach strebt, in seinem Selbst anzukommen, entwickelt Fähigkeiten der Selbstbeobachtung, des Selbst-Mitgefühls, des empathischen Einfühlens. Er beginnt, in der Wahrheit zu leben. Die so mündig werdende Seele kann dem Geist wieder Ereignisraum im Leib schaffen, damit der Mensch sich zukünftig der Entwicklung aller Lebenswelten hingeben kann. Jeder Mensch, der seinem authentischen Selbst näher kommt, findet sich gesünder rückbezogen auf sein ihm innewohnendes Wahrheits- und

Stimmigkeitsorgan, mit dem er in Achtung seiner Mitwelt zu leben lernt. Er liebt das Leben und nicht die Dinge, er vertraut der Herzensöffnung mehr als der Ergebnisausrichtung. Er übernimmt Verantwortung.

Ich danke Bernard Lievegoed für die Weitergabe seiner aufgenommenen Impulse. Von ihm erfuhr ich in einer Begegnung kurz vor seinem Tode 1992 den Unterschied zwischen der uns zufallenden „Äußeren Biografie“ und dem „Inneren Weg“. Gudrun Burkhardt war für uns Ärzte und Therapeuten auf

der Lahnhöhe in Lahnstein eine wunderbare, klare und begeisterte Lehrerin in einem 7 jährigen Ärztekurs zur Biografiearbeit von 1991 bis 1998. Dank auch an alle Brückenbauer, die meine Lebenslinien kreuzten oder ein Stück begleiteten, und Dank an alle, die jetzt dies weiterführen und mit dieser Broschüre der „Berufsvereinigung für Biografiearbeit auf Grundlage der Anthroposophie e.V.“ ermöglichen, dass aus dem Biografieimpuls Kraftlinien des Unsichtbaren werden.

Christine

Es trat durch unsere Arbeit jeden Lebensabschnitt / jedes Jahresiebt betreffend Erkenntnis über die als persönlich nahezu unerträglich empfundene Beschweris der selbst bislang offenbar nur eingeschränkt wahrgenommenen Lebenssituation ein. Durch das Herausarbeiten des eigenen „Lebensproblems“ und des roten Fadens über die sämtlichen Lebensabschnitte hinweg konnte sich eine Hinwendung zu meiner eigenen Person und zu meinen tatsächlichen Bedürfnissen entwickeln. Dies wiederum schaffte nun auch einen

perspektivischen Blick auf eine nunmehr selbstbestimmte Gestaltung der Zukunft. Der gesamte Prozess führte zur Beruhigung der Seele und damit zu einer enormen Steigerung des alltäglichen Wohlbefindens und zu – wie bereits lange Zeit erwünscht – mehr Lebensqualität. Das Ordnen der Vergangenheit, die bewusste Zuwendung zum Hier und Jetzt sowie der freudige Blick in eine selbstbestimmte Zukunft machen nach meinem Dafürhalten Biografiearbeit unverzichtbar.

Gabi

„Biografiearbeit gibt mir die Kraft, mich in meinem Leben zu ‚gründen‘, die Vergangenheit durch Annahme

und Verzeihen zu bewältigen und die Zukunft kraftvoll zu verwirklichen.“

Was ist Biografiearbeit?

Sylke Ober-Brödlin

Biografiearbeit auf Grundlage der Anthroposophie berücksichtigt neben der Erinnerungs- und Klärungsarbeit auch geistige Gesetzmäßigkeiten. Damit wird sie dem Bedürfnis heutiger Menschen nach Selbstbesinnung und dem Ergreifen der eigenen Wesenheit gerecht. Ziel dieser „Bewusstseinsseelenarbeit“ ist es, die Geistigkeit in sich selbst zu erkennen.

Zunächst soll die Frage nach dem ersten Teil des Wortes gestellt werden: Was ist eigentlich eine Biografie? Wörtlich übersetzt bedeutet dies „Lebensbeschreibung“. Doch was wird beschrieben und von wem? Wer hat das Leben vorwiegend bestimmt, bevor es rückblickend beschrieben werden kann? Was war und ist im Leben von Bedeutung? Worum geht es im Leben?

Entfaltung in Zeit und Raum

Die Biografie ist die „Zeitgestalt“ eines Menschen. An dieser in der Zeit gestalteten Lebensgeschichte können wir die Individualität des Menschen erkennen. Die gestaltende Kraft der Zeitgestalt ist das Ich. Dasselbe Ich prägt auch die „Raumgestalt“ in der Art, wie sich der Mensch im Körper u.a. durch Bewegung, Mimik und Gestik im Raum verwirklicht. Raum- und Zeitgestalt durchdringen sich gegenseitig.

Dass die Raum- bzw. Leibesgestalt bestimmten Gesetzmäßigkeiten von der Reifung bis zur Alterung folgt, ist allgemein bekannt. Die Anthroposophie weist darauf hin, dass auch die Zeitgestalt bestimmten Entwicklungsgesetzen gehorcht. Diese Gesetze wirken als etwas Überpersönliches in das einzelne Leben hinein. Sie kommen dem Menschen sozusagen auf seinem

Schicksalsweg entgegen. Das Individuelle offenbart sich in der Art und Weise, wie die durch diese biografischen Gesetze gegebenen Möglichkeiten ergriffen werden. Nimmt z.B. der Mensch die Schicksalssituation an oder bekämpft er sie? Reift er daran? Kann er Hilfe annehmen, wenn es nötig ist und bekommt er sie?

Hier tun sich schon die ersten Fragen für eine bewusste Arbeit an der Biografie auf. Gestellt werden sie normalerweise nicht dann, wenn alles „rund läuft“, sondern dann, wenn Krankheiten und Krisen erlebt werden. In solchen Zeiten ist es oft schwierig, die Zusammenhänge, die dazu geführt haben, zu erkennen. Der „rote Faden“ im Leben scheint verloren.

Die (begleitete) Arbeit an der eigenen Biografie befasst sich einerseits mit den bestimmenden Gegebenheiten und Tatsachen des Lebens; andererseits fragt sie nach den selbst ergriffenen Initiativen und gestaltgebenden Impulsen, also danach, wodurch Zukunft in das Leben kommen kann.

Ursachen und Wirkungen

Biografiearbeit kann dazu verhelfen, dem eigenen Leben gegenüber eine fragende und offenere Haltung zu entwickeln. Dies ermöglicht,

Zusammenhänge bewusst zu empfinden, zu erkennen und anzuerkennen.

Biografiearbeit auf Grundlage der Anthroposophie versteht den menschlichen Lebenslauf als einen langen individuellen Entwicklungsweg durch aufeinander bezogene, vergangene und zukünftige Inkarnationen. Dadurch kann auch ein Sinnbezug zu den Erlebnissen und Ereignissen erspürt werden, deren Ursachen oder Wirkungen sich nicht innerhalb eines Erdenlebens finden lassen. Hier spricht Rudolf Steiner, der Begründer der Anthroposophie, von Reinkarnation und Karma. Karma

entfaltet sich nach einer Lebensgesetzmäßigkeit und wird im Tun und Lassen durch den Menschen selbst ausgelöst. Es ist die Kräftewirkung seiner Einstellungen und Handlungen, die dem Menschen als Schicksal in späteren Zeiten beziehungsweise in weiteren Erdenleben begegnet.

Biografiearbeit will den Menschen dabei unterstützen, die eigene Lebensgestaltung bewusster zu ergreifen und freier Gestalter seines Schicksals zu werden.

www.anthro-praxis-ol.de

Erkennen seiner Selbst

„Das Höchste, wozu der Mensch gelangen kann, ist das Bewusstsein eigener Gesinnungen und Gedanken, das Erkennen seiner selbst, welches

*ihm die Einleitung gibt, auch fremde Gemütsarten zu erkennen.“
(J. W. von Goethe; Hamburger Ausgabe, Bd. 12, 1981; S. 287)*

Der Mensch als freies, sich selber bildendes Wesen

Es ist [...] dem [...] Mensch[en] die Möglichkeit gegeben, sich umzubilden, wie im Pflanzenkeim die Möglichkeit liegt, zur ganzen Pflanze zu werden. Die Pflanze wird sich umbilden wegen der objektiven, in ihr liegenden Gesetzmäßigkeit; der Mensch bleibt in seinem unvollendeten Zustande, wenn er nicht den Umbildungsstoff in sich selbst aufgreift und sich durch eigene Kraft umbildet. Die Natur macht aus dem Menschen bloß ein Naturwesen;

*die Gesellschaft ein gesetzmäßig handelndes; ein freies Wesen kann er nur selbst aus sich machen. Die Natur lässt den Menschen in einem gewissen Stadium seiner Entwicklung aus ihren Fesseln los; die Gesellschaft führt diese Entwicklung bis zu einem weiteren Punkte; den letzten Schliff kann nur der Mensch sich selbst geben.
Rudolf Steiner: Die Philosophie der Freiheit; GA4; S. 170*

Biografiearbeit – ein Weg zu sich selbst

Gemma Priess

**Lauf nicht, geh langsam:
Du musst nur auf dich zugehen!
Geh langsam, lauf nicht,**

**denn das Kind deines Ich, das ewig
neugeborene,
kann dir nicht folgen!**

Juan Ramón Jiménez

Wenn man in der Biografiearbeit mit liebevollem Interesse auf sich selbst zugeht, kann man sich selbst erkennen – so wie man gegenwärtig ist, wie man in der Vergangenheit gewesen ist und wie man in der Zukunft noch werden möchte. Diese Erkenntnisarbeit stärkt gleichzeitig die eigenen seelischen und geistigen Kräfte. Auf diese Weise kann man mit Biografiearbeit die „Steuermannqualitäten“ fördern, die man zur Gestaltung seines Lebens benötigt.

Wenn ich gefragt werde: „was machst du eigentlich als Biografieberaterin?“, dann ist eine von vielen möglichen Antworten: Ich begleite Menschen auf dem Weg zu sich selbst. Im Sinne des Gedichtes von Jiménez könnte man sagen: Biografiearbeit ist ein Zugehen auf sich selbst.

Das sind einige der Fragen und Intentionen, mit denen Menschen in meine Praxis kommen:

„So soll es auf keinen Fall weitergehen!“

„Ich weiß einfach nicht genau, was ich will.“

„Ich möchte mit meiner Vergangenheit Frieden schließen.“

„Jetzt bin ich schon über vierzig und habe immer noch nicht das Gefühl, in meinem Leben angekommen zu sein.“

Wie kann man auf sich selbst zugehen? Zunächst ist es vielleicht einfacher zu fragen: wie kann man auf einen anderen Menschen zugehen? Das wichtigste ist

liebevolles Interesse, dann fallen einem die richtigen Fragen ein, man kommt ins Gespräch, lernt einander kennen und verstehen. Der japanische Philosoph Kitaro Nishida schreibt: „Wissen und Liebe sind die gleiche mentale Aktivität; um ein Ding zu kennen, müssen wir es lieben, um ein Ding lieben zu können, müssen wir es kennen.“ Und: Liebe „ist die reifste Form von Wissen um die Dinge.“ Zu einem selbst führen die gleichen Schritte wie zu einem anderen Menschen.

Darin sehe ich eine meiner Aufgaben als Biografieberaterin: Menschen darin zu unterstützen, auf sich selbst wie auf einen guten Freund zu schauen und mit diesem ins Gespräch zu kommen. Denn man könnte auch sagen: Biografiearbeit ist ein Gespräch mit sich selbst. Nun ist dieses Selbst nicht statisch, sondern es verwandelt und entwickelt sich unablässig. Es ist das, was man in der Vergangenheit geworden ist, das, was man in der Zukunft noch werden will und

das, was gegenwärtig in einem lebt. Deshalb gestalte ich die Biografiearbeit so, dass die Menschen, mit denen ich arbeite, in allen drei Zeiträumen mit sich selbst ins Gespräch kommen können; also mit dem Selbst, das sie gegenwärtig sind, mit dem Selbst, das sie geworden sind und mit dem Selbst, das sie erst noch werden möchten: Biografiearbeit ist Selbsterkenntnis.

Biografiearbeit ist, wie der Name schon sagt, Arbeit, geistig-seelische Arbeit, in der einerseits mehr und mehr ein lebendiges Bild des eigenen Selbst entsteht, man aber andererseits sein Selbst – sich selbst – auch im unmittelbaren Tätig-Sein erlebt. Die eigene Konzentrationskraft, die eigenen Gefühle, die eigene Wahrnehmungsfähigkeit, kurz die eigenen Ressourcen, kann man in der Biografiearbeit unmittelbar erfahren und stärken. Dabei geht es nie um

Selbstopтимierung sondern immer um Selbstfürsorge. In diesem Sinne kann man ebenfalls sagen: Biografiearbeit ist Selbstkräftigung.

Aus Selbsterkenntnis und Selbsterfahrung können „Steuermannqualitäten“ für das eigene Leben entstehen; dieses Wort verdanke ich einer Frau, mit der ich arbeiten durfte. Denn darum geht es in der Biografiearbeit immer auch: um die Sehnsucht, sein Leben so zu leben und zu gestalten, wie es einem selbst entspricht. So richtet sich Biografiearbeit immer auch auf die Welt. Deshalb gilt auch: Biografiearbeit ist ein Weg in die Welt.

Juan Ramón Jiménez, „Herz, stirb oder singe“, Diogenes Verlag 1977

Zitiert nach: C. Otto Scharmer, „Theorie U. Von der Zukunft her führen“ Carl Auer Verlag 2009, S. 117

www.biografieberatung.eu

Fides

Bedingt durch eine nach vielen Jahren erneut auftretende schwere Erkrankung machte ich mich auf Anregung meines Arztes in der Biografiearbeit auf die Suche nach dem „roten Faden“ in meinem Leben. Liebevoll und kompetent begleitet von meiner Biografieberaterin konnte ich Rückschau halten, auf Schweres schauen und mich versöhnen, Zusammenhänge erkennen und Tragendes bewusst werden lassen. So konnten lebensbehindernde Ereignisse

bearbeitet werden und somit ihren negativen Einfluss schwächen oder auch ganz verlieren. In der Rückschau bleibt Dankbarkeit für ein reiches Leben, immer wieder begleitet durch liebevolle Menschen in meinem Umfeld und getragen durch meinen Glauben an die Nähe und lebensbejahende Fürsorge Gottes. Die Krankheit verlor an Bedeutung. Die Lebensfreude steht wieder im Vordergrund und mit ihr der Wunsch anderen davon weiter zu geben und für sie da zu sein.

Biografiearbeit als Begegnung

Christa Kreidler

In der Biografiearbeit wird über das Vertrauensverhältnis zum Klienten hinaus eine Begegnung mit ihm angestrebt. Die Begegnung wird ermöglicht durch die Haltung des Biografieberaters und seine Intention, einen offenen Raum zwischen Klient und Berater zu schaffen. Unter Mithilfe geistiger Kräfte können sich in diesem leeren Raum neue Erkenntnisse und Entwicklungsimpulse für den Klienten eröffnen.

Das Gespräch ist das grundlegende Werkzeug beratender und psychotherapeutischer Berufe, so auch der Biografiearbeit. Im Gespräch treten wir in den Austausch mit dem Klienten und schaffen so eine Vertrauensbasis.

Studien belegen, dass in der Psychotherapie die Heilung des Patienten zu 80% aus dem Vertrauensverhältnis zwischen dem Patienten und dem Therapeuten erwächst. In der Biografiearbeit geht es mir nicht allein darum, ein Vertrauensverhältnis zu meinem Klienten zu schaffen, sondern auch darum, in eine Begegnung mit ihm zu kommen.

Wie kommt es zu einer Begegnung?

Um dem Anderen begegnen zu können, brauche ich als Gesprächspartner eine Grundhaltung, die von wirklichem Interesse für den anderen Menschen geprägt ist und die ihn vollkommen akzeptiert. Ich bejahe ihn so, wie er sich mir in diesem Moment zeigt, dazu gehören seine äußere Erscheinung, die Kleidung, seine Mimik, seine Gestik, seine Stimme usw. Ich nehme dies alles bewusst wahr, aber ohne Vorurteil, ohne Diagnose, ohne Vorstellung, was gut für ihn wäre oder wie ich ihn gar „verbessern“ könnte. Keine sympathischen oder

antipathischen Empfindungen mischen sich in meine Wahrnehmung. Ich bejahe ihn so wie er ist – in seinem Gewordensein, in seiner Ganzheit als Mensch.

Diese Haltung der Akzeptanz scheint selbstverständlich zu sein; es bedarf aber langer Übung und starker Präsenz, um sie annähernd praktizieren zu können. Jeder kann das leicht bei sich selbst beobachten.

Eine weitere Voraussetzung für eine Begegnung ist meine eigene Authentizität. Der Klient und ich begegnen uns auf derselben Ebene. Ich spiele nicht die Rolle der Beraterin, sondern ich bin ich selbst, mit all meinen Fähigkeiten und Schwächen. Auf diese Weise stehe ich dem Anderen frei von Äußerlichkeiten und Masken gegenüber, von Mensch zu Mensch, von Ich zu Ich. Ich öffne mich dem ganzen Wesen des anderen Menschen.

Im Raum zwischen uns

Durch die oben beschriebene Haltung und meine Empathie schaffe ich einen Raum zwischen uns, der frei ist, der ähnlich wie in der Meditation offen ist für das Mitwirken geistiger Kräfte. Ein Raum, in dem sich etwas vollkommen Neues, Unerwartetes zeigen kann.

Im Sprechen, Lauschen und Schweigen

In diesem Zwischen-Raum kann eine tiefe Begegnung zwischen zwei Wesen (Klient und Berater) stattfinden. Wir treten in einen Prozess ein, dessen Entwicklung und Ergebnis vollkommen offen sind. Ich lausche auf das Ringen und die unausgesprochenen Fragen des Klienten, die oft hinter den ausgesprochenen Fragen verborgen sind. Biografisch Vergangenes und Zukünftiges können in einen Zusammenhang gebracht werden, neue Impulse und Wege für den Klienten können sich zeigen.

Was letztendlich an Begegnung und Erkenntnissen möglich ist, liegt nicht nur in unserer Hand, sondern ist ein Geschenk durch das Mitwirken geistiger Kräfte.

Die Bedeutung des persönlichen Gesprächs

Im gemeinsamen Gesprächsprozess werden dem Klienten Erfahrungen und Erkenntnisse möglich, die in ihm ein Empfinden tiefer Stimmigkeit auslösen können. Oft werden diese auch als Impulse für zukünftiges Handeln erlebt. Auf dieser Grundlage erarbeiten wir dann gemeinsam die ganz konkreten nächsten Schritte für den Alltag des Klienten.

Es gibt eine ganze Reihe von Büchern, die mittels Fragenkatalogen für jedes Lebensalter hilfreiche Erkenntnisse ermöglichen. Diese können aber nicht ein Gespräch zwischen zwei Menschen ersetzen, bei dem durch den Begegnungsvorgang sich wirklich individuelle Fragen offenbaren, die zu karmischen Fragen werden können. Diese vermögen, einen Wandlungsprozess beim Klienten einzuleiten, was letztlich das „hohe“ Ziel der Biografiearbeit ist.

www.kreidler-coaching.de

Siggi

Das Jahr 2011 hatte sehr schwierig für mich angefangen. Damit nicht genug: Ich bin im Verlauf des Jahres von Krise zu Krise gepurzelt. Aktuell nehme ich täglich, nach vielen gesundheitlichen Krisen, mehr und mehr Abschied von meiner zunehmend dementen und pflegebedürftigen Mutter. Ich bin der festen Überzeugung, dass mir die Auseinandersetzung mit meiner

Biografie geholfen hat, die Beziehung zu meiner Mutter in der Jugend und auch im jungen Erwachsenenalter besser zu verstehen, und sie mir die nötige Kraft für die derzeit schwierige Situation verleiht. Vor allem hilft mir mein Wissen, meine Mutter Schritt für Schritt loszulassen, obwohl es mir sehr schwer fällt, sie geistig nicht mehr erreichen zu können.

Das Lebenshaus der Jahrsiepte in der Biografiearbeit

Dr. med. Susanne Hofmeister

Biografiearbeit ist ein bewusster Gang durch die Jahrsiebt-Räume des eigenen Lebenshauses und ermöglicht uns, uns selber besser kennenzulernen und zu verstehen und dadurch die dem jeweiligen Alter entsprechenden Aufgaben bewusst zu ergreifen.

Das Lebenshaus der Jahrsiepte

Mit der Biografiearbeit ziehen wir mit Bewusstsein ein in unser Lebenshaus. Das Erdgeschoss des Lebens, mit den „Kinderzimmern“ der Kindheit, Schulzeit und Jugendzeit bildet lebenslang unser Fundament. Mit liebevoller Distanz blicken wir zurück und geben den Erlebnissen ihren angemessenen Platz. Mit den Werkzeugen der Biografiearbeit können wir an einem ganz eigenen Lebenshaus bauen, das durch alle „Jahrsiebt-Räume“ der Verwirklichung unserer beruflichen und privaten Ziele dienen wird. Lassen Sie uns zusammen einen Gang durch das archetypische Lebenshaus der Jahrsiepte mit seinen drei Stockwerken machen.

Die ersten 21 Jahre – das Erdgeschoss des Lebens

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

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 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.

Die Zeit von 21-42 – die Beletage des Lebens

Mit der Volljährigkeit führt eine Freitreppe uns in das erste Stockwerk der seelischen Entwicklung mit abermals drei Jahrsiebt-Räumen. 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 von unserem subjektiven Gefühl bestimmt wird, abspielt. Hören wir den Ruf unseres Lebens? 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. Der klare und sachliche Verstand bestimmt unser Leben.

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 der Lebensbezüge mit professioneller Unterstützung, um unsere persönliche Lebensaufgabe erkennen und umsetzen zu können.

Mit neuer Weitsicht zur echten Weisheit des Lebens

Um 49 können wir eine weitere geistige Vertiefung erleben. Wir treten aus dem persönlichen Verstrickt-sein und verstehen die tieferen Schicksalszusammenhänge. Die Kräfte der Demut und Dankbarkeit wachsen, Gelassenheit breitet sich aus. Ab 56 stehen wir auf dem Hochplateau unseres Lebens, und gleichzeitig gilt es, den letzten großen und heute ja auch langjährigen vierten Lebensabschnitt vorzubereiten. Wie lange ist es uns als Gnade geschenkt, und sind wir bereit, ab 63 – neben der wichtigen Alltagshygiene des Leibes – einen neuen Spannungsbogen aus Beziehungen, Interessen, Themen und Erlebnissen zu pflegen? Dazu gehört auch, sich mit der Schwelle des Todes in ein lebendiges Verhältnis zu bringen.

In jedem Lebensalter können wir aus der Beschäftigung mit den biografischen Gesetzmäßigkeiten eine tiefe Sinnhaftigkeit erleben, die uns entlastet und gleichzeitig Kraft und Zuversicht schenkt.

www.susannehofmeister.de

Nadja

„Was da nach 42 kommt, das ist ja wie ein Quantensprung, wie ein zweiter Frühling. Ich weiß jetzt, es gibt eine Zukunft! Und ich weiß, dass die

schlechten Zeiten die guten Zeiten waren, weil da etwas in Bewegung kam und ich etwas lernen konnte!“

Die Krise – ein Weckruf in der Biografie

Monika Kiel-Hinrichsen

Eine Krise kann verstanden werden als Weckruf unseres zukünftigen Ichs. Denn sie ermöglicht uns, nicht hilfreiche Gedanken, Gefühle und Impulse loszulassen und unserem Entwicklungsauftrag näher zu kommen. Biografiearbeit unterstützt uns dabei, den Sinn der Krise zu verstehen und sie zu bewältigen.

Wer kennt sie nicht, die Krise, die einem von heute auf morgen den Boden unter den Füßen wegzuziehen droht: z.B. eine Kündigung des Arbeitsplatzes oder der Verlust eines geliebten Menschen. Auch kann die Krise in Form eines inneren Konfliktes spürbar werden, unmerkbar für die Außenwelt.

Der Sinn der Krise

Lässt sich eine Krise verstehen, was ist ihr Sinn? Etwas Aufrüttelndes oder Irritierendes geschieht – um uns zu wecken, damit wir etwas nicht verschlafen? Wer will uns denn wecken? Es ist unser höheres Ich, das aus der Zukunft in unseren Alltag hineinleuchtet und prüft, wo wir stehen, ob wir unser vorgeburtliches Ziel noch im Auge haben. Mit der Geburt entlässt unser höheres Ich unsere Seele, damit diese Stufe für Stufe auf der „Himmelsleiter“ heruntersteigen und sich zunehmend mit unserer Leiblichkeit verbinden kann. Es selbst bleibt auf der obersten Stufe der Leiter in der geistigen Welt zurück. Von hier aus wirkt es dann aus dem Umkreis in unsere Biografie hinein und trägt uns Ereignisse entgegen, durch welche wir uns weiterentwickeln können. Unser höheres Ich „inszeniert“ unserem Alltags-Ich sozusagen die Krisen, damit wir unseren Entwicklungsauftrag in

diesem Leben im Auge behalten.

Was geschieht in einer Krise?

Durch eine tiefgreifende Veränderung werden ein Schock oder Ängste ausgelöst. Oft ist man nicht fähig, klare Gedanken zu fassen, geschweige denn zu handeln. Auf Nachfragen wird die Situation oft bagatellisiert. Die Realität wird manchmal für Tage bis Wochen ausgeblendet, was dem Betroffenen einen Schutzraum nach außen bietet, in dem er ausruhen kann. Diese „Ruhe vor dem Sturm“ stellt eine Bewältigungsstrategie angesichts der großen Herausforderung dar, die eine Krise mit sich bringen kann. Im Unterbewusstsein bilden sich nun Ärger, Wut oder Misstrauen. Schuldige werden gesucht: die Kollegen, die nicht genügend Informationen gegeben haben, oder die Ärzte, denen schon früher etwas hätte auffallen müssen. Auch Selbstvorwürfe über bereits getroffene Entscheidungen können auftreten. Manchmal werden alle Kräfte mobilisiert, um den alten Zustand aufrechtzuerhalten.

Tiefster Punkt und Wendepunkt

Der Wendepunkt in einer Krise ist ein Abgrund-Erlebnis. Diese Phase scheint die schwerste für viele Menschen zu sein, denn nun kann die Realität nicht

länger verleugnet und unzutreffende Vorstellungen von einem selber und von der Welt müssen aufgegeben werden. Ärger geht in Trauer und ein tiefes Verlustgefühl über. Oftmals brechen jetzt all unsere verborgenen Lebensängste auf. Der Abgrund ist Stagnation und Umkehr zugleich, denn genau hier beginnt die Zukunft, sich leise vorzubereiten. Unsichtbar bilden sich unter der Oberfläche der verschiedenen Gefühle Keime für die weitere Entwicklung. Sie drücken sich in einem ersten Überdruß dieses Lebensgefühls der Aussichtslosigkeit aus: „So kann es doch nicht weitergehen!“

Krise als „Selbstbesinnungsraum“

Sind wir durch diesen Krisenpunkt geschritten, erleben wir eine Umkehr in unserem Innern, die sich in einer ersten Akzeptanz des Verlustes zeigt: „So ist es jetzt!“ Die in der Dunkelheit der Krise

gebildeten Keime beginnen zu sprießen und zu wachsen. Neue Gewohnheiten bis hin zu neuen Lebensformen werden experimentell für möglich erachtet, wodurch ein stärkeres Selbstwertgefühl entsteht. Mit wachsendem inneren Gleichgewicht gelingt es nun, dem Leben einen neuen Sinn zu verleihen, woraus der Entschluss wächst, das Leben anders zu gestalten.

Biografiearbeit zum Verständnis und zur Bewältigung der Krise

Biografiearbeit bietet Unterstützung in einer Krise und verhilft durch biografische Fragestellungen wie: Wodurch ist mir das geschehen? Was habe ich in meinem Alltag bisher übersehen oder aus den Augen verloren? Welchen Sinn hat diese Lebenskrise für meine Biografie? Wohin will ich in der Zukunft meinen Blick richten?“ zu neuer Klarheit.

www.kiel-hinrichsen.de

Carsten

Erstens: Frieden schließen mit der eigenen Vergangenheit durch Aufarbeitung und Verstehen des Geschehenen. Dabei hab' ich auch erkannt, dass vieles sehr sinnvoll war und andere ähnliche Erfahrungen gemacht haben. Damit komm' ich mir

nicht mehr so allein vor. Zweitens: Mehr Verständnis für die Seinsweise einer bestimmten Altersgruppe. So kann ich auch beruflich gezielter auf deren Bedürfnisse eingehen. Drittens: Besseres Verständnis für die Sichtweise meiner Tochter.

Michael

„Ich hab' jetzt ein Gefühl für mein Leitmotiv und meine Lebensaufgabe bekommen.“

Freiheit im 'dritten Alter'

Karl-Heinz Finke

Längere Lebenserwartung ermöglicht, Gesundheit und Ressourcen vorausgesetzt, neue Möglichkeiten der Lebensgestaltung im 3. Alter, der Zeit nach der Eingebundenheit in Beruf und Familie. Aktive Vorbereitung hilft, das Beste aus dieser freieren Lebens Epoche zu machen. Wenn Veränderungsbedarf am Horizont erscheint, sollte dieser nicht mit Sätzen wie: „Darüber denken wir nach, wenn es soweit ist“ weggewischt werden.

Im Buch „Freiheit im dritten Alter“ verknüpft Gudrun Burkhard die Begriffe „Freiheit“ und „drittes Alter“. Das dritte Alter ist ein durch den englischen Soziologen Peter Laslett geprägter Begriff. Er unterscheidet vier Lebensalter: Alter der Sozialisation, Alter der Verpflichtungen in Familie und Beruf, Alter der Selbsterfüllung und Alter der Abhängigkeit und Altersschwäche.

Das dritte Lebensalter ist jener Lebensabschnitt, in dem die 'jungen Alten' nach aktiven Familien- und Berufsphasen in der Regel über Zeit, gute Gesundheit und Ressourcen verfügen, um ihr Leben nach eigenen Vorstellungen zu gestalten.

Das vierte Lebensalter markiert den Lebensabschnitt, in dem schwindende Kräfte Rückzug und Vollendung des Lebenslaufes verlangen und sich das Angewiesensein auf die Solidarität anderer einstellt.

In Gesprächen mit jungen Alten wird das von Gudrun Burkhard angesprochene Freiheitsgefühl als Unabhängigkeits- und Selbstverwirklichungsdrang spürbar. Der Ruhestand ist fast ein Unruhestand: Kurse werden besucht, Hobbys gepflegt und Reisen angetreten, der Terminkalender voll wie bei einem Berufstätigen. Endlich kann ich

tun, was ich schon immer machen wollte, und am besten möge das immer so weitergehen.

Freiheit zum Gestalten

Fragt man 60 bis 70jährige nach ihrer Zukunftsplanung, dann hört man häufig: „Wir kommen gut zurecht. Wir machen erstmal so weiter. Probleme lösen wir, wenn sie auf uns zu kommen.“

Es besteht die Tendenz zum Weitermachen, auch wenn es nicht mehr so gut geht. Wenn irgendwann unübersehbare Probleme auftreten, stehen eigene Kräfte für die selbstständige Umsetzung von Veränderungen oft nicht mehr ausreichend zur Verfügung. Gegebenenfalls gestalten dann die Verhältnisse oder die zuständigen Verwandten. Die Freiheit im dritten Alter kann auch darin bestehen, frei von Handlungsdruck die Verhältnisse zu gestalten, in denen ich leben möchte, wenn die Kräfte nachlassen. Anpassung an sich ändernde Verhältnisse erfordert Zeit, Kraft und Kreativität. Diese Tatsache wird mit Aussagen wie „Darüber denken wir nach, wenn es soweit ist“ übergangen.

Biografiearbeit kann dazu beitragen herauszufinden, wie man im Alter leben möchte und welche Schritte zu tun sind, um das zu verwirklichen.

Freiheit zur Lebens-Rückschau

Die Freiheit im dritten Alter bietet auch die Möglichkeit zur Rückschau auf die Biografie. Ein Lebensüberblick kann gewonnen und Sinn da entdeckt werden, wo zunächst nur eine Kette einzelner Ereignisse erlebt wurde. Rückschau ermöglicht Sinnstiftung durch das Erkennen von Zusammenhängen. Biografiearbeit in kleinen Gruppen kann den individuellen Rückblick erweitern und unterstützen.

Auch im Lebensrückblick steckt ein Zukunftsaspekt: Durch Berichte über Nahtod-Erlebnisse wissen wir, dass mit diesen häufig eine bildhafte Lebensrückschau (Panorama) entsteht. Spirituelle Schulen beschreiben, wie mit dem Übergang in ein nachtodliches Bewusstsein das eigene Leben bildhaft nacherlebt und ausgewertet wird. Aus diesem Rückblick formen sich Zukunftskeime für eine neue Verkörperung.

Freiheit zur Schicksals-Mit-Gestaltung

In „Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten?“ stellt Rudolf Steiner die gleichzeitig wirkenden Prozesse von Werden und Vergehen in einer Pflanzenbeobachtung vor. Ein Ergebnis dieser Übung kann darin bestehen, Verwelken nicht negativ als Niedergang sondern

als Verwandlung und Vergeistigung zu erleben.

Der Vergleich östlicher und westlicher Darstellungen der vier Lebensalter zeigt hinsichtlich des ersten bis dritten Lebensalters weitgehende Übereinstimmung.

Die Interpretation des vierten Lebensalters ist gegensätzlich: Der Westen betont das Hinfälligwerden, im Osten wird das Loslassen als Schritt zur Vergeistigung hervorgehoben.

Ausgehend vom Verwelken kann die vierte Lebensphase mit der Pflanzenwachstumsphase verglichen werden, in der sich das gesammelte Lebenspotential als Zukunftspotential im Samen konzentriert, um unter geeigneten Bedingungen eine neue Pflanze hervorzubringen.

So könnte eine weitere Freiheit des dritten Alters darin bestehen, durch bewusste Lebensrückschau mehr Bewusstsein ins Nachtodliche zu bringen. Und darüber hinaus durch Aktivitäten im dritten und vierten Alter bewusst an der Vorbereitung der nächsten Inkarnation mitzugestalten. Also selbstbewusst – selbst und bewusst – zur Schicksalsbildung beizutragen.

www.biografie-arbeit.de

Christiane

Das Beeindruckendste an meiner Teilnahme war für mich einerseits die Möglichkeit, mich selbst besser kennenzulernen und damit meine Zukunft besser in die Richtung steuern zu können, die mir gut tut, und

andererseits auch die wunderbaren Aussichten auf viele Möglichkeiten des ‚Älterwerdens‘ zu gewinnen. Dazu haben auch die Erzählungen ‚älterer‘ Teilnehmer wesentlich beigetragen.

Mondknoten und Mission

Philip E. Jacobsen

Alle rund 18 2/3 Jahre kommt der Mondknoten wieder an die Position, an der er bei der Geburt des Menschen war. Aus den oft krisenhaften Lebensereignissen in diesen Mondknotenzeiten lassen sich Mission und Sinn des Lebens herauslesen, was dem Menschen ermöglicht, wesentliche Aspekte seines bisherigen Lebenswegs zu erkennen und sein weiteres Leben bewusst zu führen.

Die Mission des Menschen

Der Mensch kommt als Folge der früheren Erdenleben mit einer selbstbestimmten Lebensaufgabe, seiner Mission zur Welt. Er will sowohl persönliche Entwicklungsschritte machen als auch seinen individuellen Beitrag zur Menschheitsentwicklung leisten, was sich gegenseitig bedingt.

Mit der Geburt vergisst er dies, um frei zu bleiben, aus eigener Einsicht zu handeln und aus Fehlern zu lernen. In seinem höheren oder inneren Ich oder Selbst trägt er seine Mission aber sein ganzes Leben lang mit sich. Während seines ganzen Lebens wird der Mensch durch sein höheres Ich unbewusst in bestimmte Situationen – oft krisenhafter Art – geführt, die es ihm ermöglichen sollen, seine Mission zu erfüllen.

Mondknoten und Schicksal

Mit „Mondknoten“ bezeichnet man in der Biografiearbeit auf Grundlage der Anthroposophie ganz bestimmte Lebensmomente, die in einem Rhythmus von 18 Jahren, 7 Monaten, 9 Tagen (18;7;9 Jahre) ab der Geburt sich ereignen und spirituell gesehen einen Bezug zur schicksalsmäßigen Lebensaufgabe oder Mission des Menschen haben. Der Mondknoten stellt die räumliche Beziehung zwischen Erde, Mond und

Sonne zum Zeitpunkt der Geburt dar. Die beiden Schnittpunkte der Mondbahn mit der Erdbahn repräsentieren spirituell gesehen die Lebensaufgabe des Menschen. Der absteigende Mondknoten steht für das aus der Vergangenheit kommende, mit notwendigem Schicksalsausgleich verbundene Schicksal, das es zu verwandeln gilt, der aufsteigende Mondknoten für das in die Zukunft führende, mit Freiheit verbundene Schicksal, das es zu ergreifen gilt.

Wenn der Mondknoten alle 18;7;9 Jahre wieder an seine Geburtsstellung kommt, geht ein Fenster zur geistigen Welt auf und der Mensch kommt unbewusst in Kontakt mit seinem höheren Ich und seiner Mission und richtet sein weiteres Leben danach aus.

Wenn nötig erfolgen Impulse zur Richtungsänderung in Form eines Schicksalsschlags, eines aufrüttelnden Ereignisses oder eines – anfänglich oft unbemerkten, erst später wirksamen – neuen Impulses.

Die Mondknoten

Beim ersten Mondknoten mit 18;7;9 Jahren kann sich die Mission in Form von leiblich-seelischen Erschütterungen ausdrücken, durch krisenhafte Erlebnisse, aber auch durch prägende Begegnungen mit Menschen.

Beim zweiten Mondknoten mit 37;2;18 Jahren kann sich die Mission auf der seelisch-sozialen Ebene bemerkbar machen. Oft muss der Mensch eine ihm vertraute Gemeinschaft verlassen – durch Burnout, Mobbing, Trennung, Krankheit oder Unfall – und ganz neue Lebenswege gehen, die ihn seiner Mission näher bringen.

Beim dritten Mondknoten mit 55;9;27 Jahren wirkt die Mission auf der Ebene der Ich-Entwicklung. Der Mensch soll immer bewusster in Kontakt mit seinem höheren Ich treten und sein Leben immer mehr im Einklang mit der eigenen Mission führen.

Es können sich dann Schicksalsschläge ereignen in Form von Tod, „tödlicher“ Erkrankung (Herzerkrankungen, Krebs) oder anderen das Innerste des Menschen erschütternden Ereignissen, wie starke Ängste, tiefe Einsamkeit oder Sinnlosigkeit.

Der Sinn des Lebens

In einer Biografiearbeit kann aus den Lebensereignissen oder -situationen um die bisher durchlebten Mondknoten herum ein gemeinsames bestimmendes Lebensthema herausgelesen werden, durch das die Mission des Menschen in Form der wichtigsten persönlichen Entwicklungsschritte und seines Beitrags zur Menschheitsgeschichte erkennbar wird. Beide Seiten der Mission machen den Sinn der Biografie deutlich, auf den sich das ganze Leben hin gestaltet. Wird der Mensch sich dessen bewusst, so erkennt er sich selbst und kann sein Leben im Sinne seiner Mission bewusst führen.

www.nonkonform.ch

www.ichwege.ch

www.praxisbiografiearbeit.ch

Jördis

Es hat mir geholfen, mich strukturiert jedem einzelnen Jahrsiebt meines eigenen Lebens zu widmen, es ggf. noch einmal zu durchleben, es dann wieder mit Abstand zu betrachten. Das war zum einen wie ein neues Kennenlernen von mir selbst, zum anderen konnte ich meine nebulösen Gefühle zu Verganem durch die Strukturierung und Auseinandersetzung mit professioneller Begleitung plötzlich viel klarer sehen und verstehen. Situationen

und die Gefühle ihnen gegenüber konnte ich neu empfinden und in einem neuen Lichte sehen.

Und wenn dieser „rote Faden“ sichtbar wird, wird Belangloses als belanglos erscheinen, als essenzielle Schritte, die ihren Preis wert waren. Eine Erkenntnis, die hilft Frieden zu finden mit der eigenen Biografie, die hilft zu verstehen, dass nichts Zeitverschwendung war. Dass die Schätze die Erfahrungen waren, die man in sich trägt.

Wie kann ich selbst mit meiner Biografie umgehen?

Biografische Übungen für den Alltag

Christine Pflug

Neben der Biografiearbeit mit einem Berater oder in Seminaren kann jede/r für sich kleine Übungen machen. Es werden exemplarisch drei biografische Übungen vorgestellt: Dankbarkeit als Grundeinstellung; schwierige Lebensereignisse sinnvoll einordnen; zu (früheren) Begegnungen ein neues Verhältnis finden.

Wie kann ich vergangene Erlebnisse und Begegnungen so verstehen, dass ich sie sinnvoll und versöhnend einordnen kann? Wie kann ich in meinem gegenwärtigen Leben gestaltend eingreifen? Was sind die richtigen Entscheidungen für die Zukunft?

Jeder von uns ist heute in der Situation, das eigene Leben mit all seinen Veränderungen, Abbrüchen und ständigen Herausforderungen immer wieder neu auf Kurs zu bringen. Gerne möchte man im Vergangenen den Sinn verstehen und Unerledigtes abschließen, um aus neuer Ordnung und Ruhe heraus Kraft für die Zukunft zu gewinnen.

Selbstverständlich ist es hilfreich und wirksam, sich von einem Berater oder in einem Seminar unterstützen zu lassen, aber es ist außerdem nötig, durch eigene Tätigkeit den „roten Faden“ immer wieder zu ergreifen. Es seien hier exemplarisch drei biografische Übungen vorgestellt, die jede/r für sich alleine machen kann.

Dankbarkeit als Grundgefühl

Eine einfache und schöne Übung ist, Dankbarkeit für Ereignisse des eigenen Lebens als Grundgefühl immer wieder zu pflegen.

Wie oft haben wir den Fokus auf das, was nicht nach unseren Wünschen geht und hegen so unsere eigene Unzufriedenheit!

Rudolf Steiner bemerkt dazu ganz humorvoll:

„Und man kann auch dankbar sein, wenn uns einer einen kleinen Kuchen gibt, von dem man eigentlich das Geschenk eines großen Kuchens erwartet hätte ... Was uns das Leben auch versagt hat nach unserer Meinung, ... die ja nebenbei auch noch irren kann, das Leben hat uns unter allen Umständen etwas gebracht.“

So kann man sich beispielsweise abends vor Augen führen, was am heutigen Tag das Geschenk war; man kann einmal (und auch immer wieder)

aufschreiben, was einem das ganze Leben gebracht hat; man kann ein chronologisches Lebenspanorama aufmalen mit dankenswerten Ereignissen usw. Wichtig ist, dass man in sich dabei dem Gefühl der Dankbarkeit nachspürt und ihm Raum gibt.

Was hat das meinem Leben zugefügt?

Eine weitere Übung kann sein, dass man sich an das erinnert, was einem im Leben nicht gefallen hat, was man nicht gewollt hat, woran man gehindert wurde. Es ist hilfreich, damit bei möglichst weit zurückliegenden Ereignissen zu beginnen: vielleicht konnte man nicht den gewünschten Schulabschluss machen, einen bestimmten Beruf nicht erlernen, eine menschliche Verbindung nicht eingehen usw. Und dann lebt man sich in die Vorstellung ein: Genau das habe ich energisch gewünscht und gewollt. Dann stellt man sich die Frage: Was hat das meinem Leben zugefügt, wie hat es mich weitergebracht? Hilfreich ist, sich dabei vorzustellen, dass man das mit einem anderen Seelenteil macht als dem gewöhnlichen „Alltags-Ich“, in dem man das Gefühl von Versäumnis oder Trauer über das Nichtgelungene erst mal stehen lassen kann. Es wird sich eine neue Einsicht und ein neues Gefühl dazu stellen.

Ein Verhältnis zu anderen Menschen gewinnen, das über die eigene Antipathie und Sympathie hinausgeht

In einer dritten Übung, die im Sozialen wirkt, führt man sich Menschen vor Augen, die einem im Leben begegnet sind. Was haben sie in mein Leben gebracht, wie haben sie mich gefördert? Blickt man weiter zurück, hat man gerade denen, die einem damals

„geschadet“ haben, mitunter mehr an Entwicklungsimpulsen zu verdanken als den angenehmen Begegnungen. Ziel dieser Übung ist es, zu anderen Menschen ein Verhältnis zu gewinnen, das über die eigene Antipathie und Sympathie hinausgeht, und vielleicht ahnt man, warum gerade diese Begegnung im eigenen Leben besonders wichtig war.

Alle Gefühle akzeptieren weitet den Blick

Bei all diesen Übungen sollte man beachten, dass es wesentlich ist, die eigenen Gefühle, auch die schmerzhaftesten und absurdesten, sachlich wahrzunehmen (was nicht bedeutet, sie auszuagieren!). Alle Gefühle zu akzeptieren, um sie später zu verstehen, ist eine wichtige Durchgangphase, und nur so kann ein reiches und tiefes Seelenleben entstehen.

Möglicherweise verbringt manche/r viele Lebensjahre erst einmal damit, eigene Gefühle zuzulassen und wahrzunehmen und ob er/sie solche Übungen gleichzeitig machen möchte, muss individuell entschieden werden.

Manchmal können solche Übungen einen überraschenden Blickwinkel eröffnen. Macht man sie regelmäßig und immer wieder, schaffen sie Versöhnung und Sinngefühl, und der Fokus auf unsere Ressourcen gibt uns Kraft. In der Gegenwart gewinnt man ein freieres Verhältnis zu den Ereignissen, d.h. man kann sich aktiver zu einer Situation stellen, sie gestalten und nicht mehr passiv erleiden.

Rudolf Steiner, Esoterische Betrachtung karmischer Zusammenhänge, Band V, GA 239; Vortrag vom 13. Juni 1924

Biografiearbeit und Selbstheilungskräfte

Wie man mit Biografiearbeit die Selbstheilungskräfte stärken kann.

Gemma Priess

Biografiearbeit hat das Ziel, Selbstheilung zu unterstützen, sodass Gesundheit erlangt oder erhalten werden kann. Wenn wir das Leben als verstehbar, handhabbar und sinnhaft empfinden, können wir, so Aaron Antonovsky, unsere Gesundheit erhalten oder erlangen. Biografiearbeit ist ein Weg, das Leben zu verstehen, zu gestalten und einen Sinn darin zu finden. In der Biografiearbeit kann man seine eigenen Kräfte erleben und stärken.

„Niemand kann einen anderen Menschen gesund machen. Jede Heilung ist immer und grundsätzlich Selbstheilung.“ Diese Sätze stammen von Prof. Dr. rer. nat. Gerald Hüther, dem Leiter der Zentralstelle für neurobiologische Präventionsforschung der Universitäten Göttingen und Heidelberg/Mannheim. „Die ärztliche Kunst besteht darin,“ so Hüther weiter, „diesen Prozess der Selbstheilung zu unterstützen. Auf körperlicher Ebene ebenso wie auf psychischer Ebene. Denn beide sind untrennbar miteinander verbunden.“

Nun ist Biografiearbeit keine ärztliche Kunst im engeren Sinne (denn sie wird meistens nicht von Ärzten ausgeübt), dennoch hat sie das Ziel, den Prozess der Selbstheilung zu unterstützen, sodass Gesundheit erlangt oder erhalten werden kann.

Was ist Gesundheit?

Markus Treichler, leitender Arzt der Abteilung für Psychosomatische Medizin, Psychotherapie, Kunsttherapie und

Heileurythmie an der Filderklinik bei Stuttgart, definiert Gesundheit folgendermaßen: „Gesundheit ist die Fähigkeit, mit den Störungen wie mit den Förderungen, mit den Gefährdungen und Kränkungen ebenso wie mit den Hilfen und Unterstützungen im Leben so umzugehen und sie in das eigene Wesen und Leben integrieren zu können, dass man Richtung und Gestalt seines Lebens findet und beibehält.“

Auf welchen Kräften beruht Gesundheit?

Der amerikanische Soziologe Aaron Antonovsky, den man als Vater der Salutogenese bezeichnet, hat diese Frage untersucht. Er fand drei Faktoren oder Kräfte, die es Menschen ermöglichen, gesund zu bleiben oder gesund zu werden:

- **Verstehbarkeit:** Die Kraft, darauf zu vertrauen, dass das, was (mir) im Leben geschieht, grundsätzlich verstehbar ist – auch wenn ich es jetzt vielleicht noch nicht verstehe.

- Handhabbarkeit, Bewältigbarkeit: Die Kraft, darauf zu vertrauen, dass das, was (mir) im Leben geschieht, prinzipiell zu handhaben, zu bewältigen ist – durchaus auch mit der Hilfe anderer.

- Sinnhaftigkeit, Bedeutsamkeit: Die Kraft, darauf zu vertrauen, dass das, was (mir) im Leben geschieht, einen Sinn, eine Bedeutung hat, dass es sich grundsätzlich lohnt, die Herausforderungen des Lebens anzunehmen – auch wenn ich es jetzt vielleicht noch nicht erkenne. Diese dritte Kraft ist nach Antonovsky die wichtigste.

Die Basis dieser drei Vertrauenskräfte ist die Erfahrung. Wenn ich erfahren habe und erfahre, dass ich ein Lebensereignis, einen Menschen, mich selbst, verstehen kann, kann ich leichter darauf vertrauen, dass ich mein Leben auch in Zukunft verstehen und bewältigen kann. Wenn ich erlebt habe, dass ein Lebensereignis für etwas gut war, sich die ganze Mühe gelohnt hat, kann ich leichter davon ausgehen, dass auch die zukünftigen Ereignisse meines Lebens einen Sinn haben.

Wie kann Biografiearbeit diese drei Kräfte aktivieren?

Die Arbeitsweisen in der Biografiearbeit sind so vielfältig, dass sie hier nicht im Einzelnen dargestellt werden können, allen gemeinsam ist jedoch, dass sie auf den folgenden Tätigkeiten beruhen:

- Wahrnehmen: Die äußere Situation und die inneren Empfindungen, Gedanken, Impulse ohne Wertungen wahrnehmen.
- Ausdrücken: Das Erlebte, Wahrgenommene in Worte fassen, mit künstlerischen Mitteln zum Ausdruck bringen.
- Erkennen; Die äußeren und inneren Faktoren verstehen, die zu einer Situation geführt haben oder führen. Innere

und äußere Zusammenhänge erkennen. Herausfinden, wofür eine Situation gut war oder gut sein könnte. Einordnen in einen größeren Zusammenhang.

- Verwandeln: Fähigkeiten üben. Neues lernen. Neues tun.

Wenn ein Lebensereignis im Sinne der oben skizzierten Schritte wahrgenommen, ausgedrückt und erkannt wird, kann die Verstehbarkeit unmittelbar erlebt werden. Wenn sich erste Erfolge in der Verwandlung einstellen, kann die Erfahrung der Handhabbarkeit oder Bewältigbarkeit gemacht werden. Aus der in die Zukunft gerichteten Frageperspektive, die wesentlich zur Biografiearbeit dazugehört, z.B. „Wofür könnte dieses Ereignis gut gewesen sein?“, kann sich die Sinnhaftigkeit oder Bedeutsamkeit des Lebens erschließen.

Biografiearbeit und die Aktivierung der Ichkraft

Alle vier Aktivitäten (Wahrnehmen, Ausdrücken, Verstehen, Verwandeln) erfordern Anstrengung, nicht umsonst heißt es Biografiearbeit. Es ist Arbeit, die eigenen Gefühle, Gedanken, Impulse wahrzunehmen und auszudrücken; es bedarf einiger Anstrengung, sich selbst in einer Situation wie von außen zu betrachten und dabei alle Bewertungen zurückzuhalten. Es ist viel Kraftaufwand nötig, um eine neue Verhaltensweise regelmäßig zu üben. Biografieberater bezeichnen diese Aktivitäten als Ich-Tätigkeiten.

Diese Arbeit lohnt sich, nicht nur, um die Selbstheilungskräfte zu aktivieren, sondern auch, um die eigene Ichstärke und Selbstgestaltungskompetenz zu erleben. Indem ich meine Kräfte anstrengte, erlebe ich sie. Und, wie bei einem Muskel, wachsen meine Kräfte dadurch, dass ich sie anstrengte.

Wunden und Wunder

Sabine Mänken

Das Leben selbst in die Hand nehmen, heißt auch die Vergangenheit betrachten. Doch der Erinnerung an das, was nicht sein durfte, halten wir erst stand, wenn wir unsere Wunden sinngebend und SELBST-WAHR-nehmend mit der Zukunft verbinden. Deshalb ist Biografiearbeit immer auch Herzensarbeit.

Wir alle haben Wunden – kleine, große und solche, von denen wir lange nichts wissen, weil sie uns nicht bewusst sind. Verwundet sein ist alltäglich. Es macht uns menschlich. Und weil wir alle verletzbar sind, gehört die Wunde zu unserem Menschsein schlechthin.

Sie verbindet uns mit unseren Mitmenschen, wenn wir fragen „wie geht es Dir?“. Und sie verbindet uns in unserer Sehnsucht nach Heilung.

HeilSein heißt GanzWerden

Gesundheit ist ein fortwährender Prozess mit unterschiedlichsten Lebensbedingungen. In der Suche nach ihr verbirgt sich unser SELBST, weil wir lernen, das Persönliche im Schicksal zu erkennen und unseren eigenen Weg zu gehen. Doch unter den Herausforderungen des gegenwärtigen Zeitalters scheint das Leben immer öfter den Atem anzuhalten, wichtige Identifikationen und Verankerungen lösen sich auf, und wir fühlen uns wie abgeschnitten.

In solchen Krisen brauchen Fragen, die vorher kaum hörbar waren, einen besonderen Raum. Sie sind kostbar, weil sie die Lebendigkeit unserer Seele spiegeln, die auf dem Weg im Labyrinth des Lebens sich zweifelnd dem Unbekannten stellt. Das Kleid, das wir seit Jahren tragen, wird dem Erwachsenen zu eng. Doch wie können wir es

ausziehen, ohne dass uns die eigene Nacktheit erschüttert?

Der Blick nach innen berührt das Kind in mir

Die Verunsicherung vor dem Neuen macht Angst. Denn mein Leben in die Hand nehmen, heißt auch meine eigenen Seelentiefen erforschen. Dieser Blick nach innen ist oft schmerzhaft, weil er das Kind in mir berührt, das verletzt und ohnmächtig auf mich wartet.

Für diese Begegnung mit der Vergangenheit brauchen wir Halt in uns selbst. Dann kann das zukünftige Ich uns die Hand reichen. Doch wer bin ich in der Zukunft? Unser Zeitalter des Bewusstseins verlangt seelische Erweiterungen, für die wir im eigenen Familiensystem keine Vorbilder haben. Es geht um das Individuelle in uns, das sich familiären und gesellschaftlichen Rollenerwartungen nicht beugt. Es geht um das heiligste Innere. An dieser Schwelle zur Freiheit steht die Einsamkeit mit sich selbst. Nicht selten wird durch den Verlust gewohnter und geborgener Lebenszusammenhänge das Alleinsein zum Abgrund.

Individuell sein heißt verstehen, dass ich ein Teil des Ganzen bin.

In der Biografiearbeit lernen wir vom Urbild der seelisch-geistigen

Entwicklung des Menschen. Denn unsere Entwicklung in Jahrsiebten steht uns im geordneten rhythmischen Zusammenhang hilfreich zur Seite.

Die Unterstützung eines professionellen Begleiters macht nun möglich, das Einzigartige des Erlebten sinnvoll und zukunftsweisend in eine Allgemeingültigkeit zu heben. Das zu erfahren, gibt Halt und Sicherheit, weil wir vom Urbild getragen und nicht alleine sind. Aus dem Alleinsein erwächst das All-Eins-Sein. Dies zu erkennen und zu leben, lässt die Spaltung zwischen Seele und Welt heilen. Unsere Zukunft kommt uns entgegen. Unser innerstes Heiligstes findet Antwort in der Welt. Das ist das Wunder.

Biografiearbeit ist Herzensarbeit

Biografiearbeit ist geistige und seelische Entwicklungsarbeit. Denn mit dem Blick auf die eigene Vergangenheit stellen wir uns dem, was gefehlt hat und öffnen unser Herz, indem wir unser inneres Kind nun selbst an die Hand nehmen. Die Erfahrung, in meinem kindlichen Wesen nicht WAHRT-genommen worden zu sein, heisst für die Seele, nicht bedingungslos SEIN

zu dürfen. Diesen Schmerz zu fühlen als Ursprungsort unserer Sehnsucht, befreit das verletzte Kind zu einer umfassenderen Wahrheit von sich selbst. Dadurch erst kann sich die seelisch-geistige Verwandlungskraft einer jeden Krise entfalten.

Für diesen Abstieg in die seelischen Tiefen ist es hilfreich und notwendig, das kleine Kind verständnisvoll WAHRT-zunehmen und zu trösten. Vergangene Ohnmacht wird erlösend fühlbar, wenn die Ahnung erwächst, wer ich wirklich sein könnte. Um dieses Sterben zu durchgehen, brauchen wir den Schutzraum unseres Herzens. Diesen Raum, in dem alles, was ist, sein kann, stellt der Biografiebegleiter dem Klienten zur Verfügung.

So kann der Weg nach Hause beginnen – ohne Angst vor den eigenen Wunden dem unschuldigen Kind in uns zu lauschen, das unseren geistigen Wesenskern beheimatet. Deshalb ist Biografiearbeit immer auch Herzensarbeit.

www.kunstraum-biographiearbeit.de

Karin

„Zur Frage nach dem Nutzen der Biografiearbeit kann ich sagen, dass sie eine wertvolle Hilfe ist, den eigenen Standort in der Gesamtschau des menschlichen Entwicklungsweges zu klären. Sie weitet den Blick und schenkt Wachstums- und Entwicklungsimpulse. Nicht zuletzt zeigt sie mir in tröstlicher

Weise, dass wir uns alle auf einem Weg befinden, zu dem Loslassen und Weitergehen gehören. Neben dem Erkunden von eigenem Neuland habe ich diese Eindrücke und Erfahrungen aus unseren Seminarabenden mitgenommen.“

Zurückschauen, um zu wissen, wie es weitergeht

Walter Seyffer

Biografiearbeit ermöglicht, eine ganzheitliche Lebensrückschau zu einem zusammenhängenden und sinnvollen Lebenstableau zu verdichten und aus dem Verständnis der eigenen „Heldenreise“ der eigenen Lebensmission näher zu kommen.

Im Kontext der Ereignisse

Wenn wir auf unser Leben zurückschauen, neigen wir in der Regel dazu, einzelne Vorkommnisse isoliert, also meist losgelöst von den vorangegangenen und den sich daraus ergebenden Tatsachen zu betrachten.

Mache ich mich aber in einer Biografiearbeit daran, mir meine Erlebnisse in einer durchgängigen Lebensrückschau zu vergegenwärtigen, so entsteht ein Lebensbild, das nicht bei dem einzelnen Erlebnis stehen bleibt, sondern alle meine gemachten Erfahrungen in einem Gesamtkontext zusammenfasst.

Der Klient erfährt somit, dass das, was er bislang als isolierte, einsame Erfahrung erlebt hat, sich im Kontext des Vorausgegangenen und dem sich daraus Entwickelten zu einem sinnvollen Ganzen fügt. Schon dieses Aufarbeiten der Erinnerungen, ist eines der wertvollsten Bestandteile der Biografiearbeit.

Diese intensive Beschäftigung geht weit über das gewöhnliche Erinnern hinaus. Jede Handlung, jede Begegnung, jeder Sieg und jede Niederlage greifen prozesshaft ineinander und ergeben so einen Sinn. Dadurch erfahren viele Ereignisse eine Relativierung ihrer bisherigen Bewertung. Manche Niederlage wird verständlich, erklärt sich aus den

vorausgegangenen Umständen und kann so in einem anderen Licht gesehen werden. Das kann zur Folge haben, dass dadurch, dass ich mit mir gnädiger umgehen lerne, ich auch gnädiger mit anderen umzugehen weiß; zum Beispiel dann, wenn ich feststelle, dass mein „größter Feind“ in einem bestimmten Lebensabschnitt dazu beigetragen hat, dass ich einen wertvollen Entwicklungsschritt vollziehen konnte.

Das Lebenstableau

Zusammen mit dem Klienten erarbeite ich einen grafischen Lebenskreis, in den möglichst viele Ereignisse des Lebens eingetragen werden, um an Hand dieses – wie ich es nenne – Lebenstableaus, wiederkehrende Ereignisse, Spiegelungen und Transformationen deutlich zu machen. An Hand dieses Lebenstableaus kann der Klient am Ende der Arbeit sein Leben buchstäblich unter den Arm nehmen und nach Hause tragen. Mit der erworbenen Kenntnis über die Gesetzmäßigkeiten, die seiner Biografie zugrunde liegen, ist er dann in der Lage, in der Zukunft weitere Eintragungen vorzunehmen und sich autonom errungene Entwicklungsschritte deutlich machen.

Spiegelungen

Ein wichtiges biografisches Phänomen, die Spiegelung, kann den physischen oder seelisch-geistigen Zusammenhang auch zeitlich weit auseinanderliegender Ereignisse sichtbar machen. Diese spiegeln sich zeitlich an einem einschneidenden Lebensereignis oder am Übergangs- bzw. Wendepunkt zwischen zwei Lebensphasen und stehen mit diesem in einem inneren Zusammenhang.

Das Leben eine Heldenreise

Meine ganz spezielle Forschungsarbeit ist die Verknüpfung der Heldenreise nach Joseph Campbell mit der Biografiearbeit. Die Handlungsstruktur einer Heldenreise findet sich bereits in den Mythen und Erzählungen aus fernster Vergangenheit. Es handelt sich dabei um eine Reise, die den Helden oder die Heldin an zwölf Schwellen heranführt, die er zu überschreiten und zu bewältigen hat.

Bis auf den heutigen Tag liegt dieser Handlungsablauf nahezu, in mehr oder weniger modifizierter Form, fast allen Erzählungen und Filmen zu Grunde. Dass wir uns in diesen Geschichten wiederfinden, dass überhaupt eine Identifikation mit den handelnden Personen einer Erzählung stattfinden kann, beruht auf der Tatsache, dass wir diese Strukturen des Handlungsablaufes auch in unserer Biografie, sowie in

jedem alltäglichen Erlebnis wiederfinden können. Wenn es sich also tatsächlich um einen immer wiederkehrenden archetypischen Handlungsablauf handelt, der jedem Entwicklungsprozess zu Grunde liegt, ergeben sich daraus Ausblicke auf Künftiges – auf das, was sich in uns entwickeln will.

Die Aufgabe – die Mission

Biografiearbeit geht davon aus, dass der Mensch eine Mission, eine Aufgabe mitbringt, die er sich im Leben vorgenommen hat zu verwirklichen. Die Arbeit mit der „Heldenreise“ kann ein wertvolles Werkzeug dafür sein, dieser Mission näher zu kommen.

Biografiearbeit ist in der heutigen Zeit eine „Notwendigkeit“. Sie bietet eine der wesentlichsten Grundlagen für die Sinnsuche des postmodernen Menschen, zu der er vom Leben tagtäglich aufgerufen wird. Dadurch, dass wir bei der Biografiearbeit eigene Entwicklungsschritte erkennen und nachvollziehen können, stellt sich die Gewissheit ein, dass nichts zufällig entsteht, weder das Leben, das uns geschenkt wurde, noch das Milieu in dem wir aufwachsen, noch die Ereignisse, denen wir uns in diesem Leben gegenübergestellt sehen.

www.biographie-arbeit.com

Biografiearbeit an der Todesschwelle

Andrea Motte

**Wenn ein Geist stirbt, wird er Mensch.
Wenn der Mensch stirbt, wird er Geist.**
Novalis

Wie kann man sich auf den Tod vorbereiten? Wie kann man andere Menschen an der Todesschwelle begleiten? Welche Möglichkeiten entstehen durch Vorbereitung? In sieben Schritten wird die Begleitung eines Menschen und seines Umfeldes an und über die Todesschwelle beschrieben. Der gemeinsame Weg kann für den Sterbenden als Stärkung erlebt werden, die auch über den Tod hinaus Wirkung hat. Von Angehörigen und Freunden aktiv vorbereitet und gestaltet, können die verschiedenen Phasen zu inneren Kraftquellen werden.

Ausgangsfrage in der Gegenwart

Etwa sechs Wochen vor seinem Tod fragte mich ein 67-jähriger schwerkranker Mann, ob ich mit ihm auf seine Biografie schauen könne, um dann bei der Trauerfeier über sein Leben zu sprechen. Er wolle vor allem seine Frau von dieser schwierigen Aufgabe entlasten. Auch würde er gerne mit mir über persönliche Fragen sprechen, die seine Tochter an ihn gestellt habe und mit denen er sich überfordert fühle. Er sei sehr geschwächt und könne sich an kaum etwas erinnern. Ich sagte zu und ergänzte, er brauche sich keine Sorgen zu machen, wir würden im Gespräch sehen, was ihm jetzt wichtig erscheint.

Rückblick auf das Leben – Vorblick auf die Zukunft

Konkrete Fragen zu den Lebensphasen brachten seine Erinnerungen in Fluss. Er lebte beim Erzählen sichtbar auf und stellte mit Erstaunen fest, was alles „zu ihm gehört“. Die Themen seiner Biografie und die Entwicklung

seiner Beziehungen zu anderen Menschen wurden für ihn lebendig und neue Zusammenhänge bewusst.

Auch die Arbeit an noch Ungelöstem und an der Perspektive des Lebens nach dem Tod halfen ihm, die Kraft für den Schwellenübergang zu stärken.

Einbezug der Familie

Als wir auf seine Kinder zu sprechen kamen, schlug ich vor, ein gemeinsames Gespräch mit ihnen zu führen. Die daraufhin folgende Zusammenkunft gab seinen Kindern Gelegenheit, für sie Wesentliches zu beleuchten – ein gemeinsamer Raum öffnete sich.

Todeszeitpunkt und Aufbahrung

Den Todeszeitpunkt beschreibt Rudolf Steiner als den Moment, der für den Verstorbenen „das Schönste in der geistigen Welt“ im Leben zwischen dem Tod und einer neuen Geburt ist. Für die begleitenden Menschen kann eine gemeinsame Vorbereitung auf diesen Moment die innere Kraft stärken, dem

Sterbenden auch in diesem Augenblick vertrauensvoll und geistesgegenwärtig beizustehen.

Zu einem innerlich berührenden Erlebnis kann auch die Begleitung des Verstorbenen bei der Totenwache werden. Hier können die Weggefährten zu einem – für sie selbst oft überraschenden – neuen Verständnis des Verstorbenen und der eigenen Beziehung zu ihm finden.

Trauerfeier

Für den Inhalt seines Lebensbildes bei der Trauerfeier hatte mir der Verstorbene vor seinem Tod sein volles Vertrauen ausgesprochen. Als er starb, war ich auf Reisen. Ich nahm ihn in den folgenden drei Tagen intensiv in meine Gedanken und Empfindungen auf und hatte das Gefühl, dass er gemeinsam mit mir erneut auf sein Leben blickte. Manches wurde wichtiger, anderes ließ ich beiseite, in der Bemühung, das nun für ihn Wesentliche zu finden und bei der Trauerfeier auszusprechen.

Lebensbild der Weggefährten

Das Lebensbild könnte dadurch ergänzt werden, was hier nicht möglich war, dass im Anschluss an die Trauerfeier zu einem Gespräch eingeladen wird, bei dem man – in möglichst ruhiger Atmosphäre – gemeinsam auf das Leben des

Verstorbenen zurückblickt. Erzählen Verwandte, Freunde und Kollegen konkrete Ereignisse, einzelne Wesenszüge oder Anekdoten, so kann das Lebensbild – auch für den Verstorbenen selbst – erweitert werden und aufleuchten.

Rückblick mit den Nahestehenden – Den eigenen Weg finden

Etwa vier Wochen nach dem Tod verabredete ich erneut eine Zusammenkunft mit der Familie. Mit einem Spruch, einer Hinwendung zu dem Verstorbenen, eröffneten und schlossen wir das Gespräch.

Wir blickten zurück auf die Ereignisse und die eigenen inneren Erlebnisse:

Es entstand ein Raum für den Schmerz und für die Zuversicht, einen eigenen Weg für die Pflege der Beziehung zum Verstorbenen zu suchen und zu finden.

So war jeder dieser Schritte Arbeit an der Biografie des Verstorbenen und wurde von den Beteiligten gleichzeitig als Intensivierung ihrer Beziehung zu ihm und als innere Veränderung ihrer selbst erlebt.

Rudolf Steiner, Der Tod – die andere Seite des Lebens, Wortlaute und Sprüche • Rudolf Steiner: GA 159, S. 350

www.motte.ch

Ursula

Durch die begleitete Biografiearbeit der ganzen Familie für meinen sterbenden Vater entstand ein sehr vielfältiges Bild. Diese Vorarbeit ermöglichte uns,

den Abschied im intensiven Einbezug unseres Vaters für uns alle stimmig zu gestalten.

Dynamisches Tierkreiszeichnen und Künstlerische Biografiearbeit

Rainer Schnurre

Die künstlerische Verbindung des Dynamischen Tierkreis-Zeichnens mit der Biografiearbeit ermöglicht tiefere biografische Einsichten durch das eigene Erleben im dynamischen Geschehen. Beides befruchtet sich gegenseitig und so gelingt eine erfahrbare Steigerung, die das Verständnis gegenüber dem eigenen Lebenslauf hilfreich und sinnvoll ergänzt.

Das Dynamische Tierkreiszeichnen hat Rainer Schnurre 1980 bis 1984 von Wolfgang Wegener in Berlin erlernt, der es selbst entwickelt hat. Die Grundidee ist einfach und wirkungsvoll. – Man braucht nur Papier und einige Buntstifte. Er hat die zwölf Tierkreiszeichen vom Widder bis zu den Fischen in die Bewegung gebracht und sie damit aus der Abstraktion befreit. Jedes der zwölf Zeichen kann man nun aus einem Kreis oder Oval in fließender und ununterbrochener Bewegung entstehen lassen.

Durch seine Entdeckung können die Zeichen jetzt im schöpferischen Entstehungsgeschehen erlebt und dadurch verstanden werden. Die Zeichen ‘sprechen’ sich selbst aus, belehren den dynamisch zeichnenden Menschen durch ihre jeweilige Entstehungs-Eigenart. Jedes der zwölf Zeichen hat eine zarte spezielle Wirkung, die durch häufige Wiederholungen erfahren werden kann. Wer sich die einzelnen Zeichen erarbeitet hat, kann auch alle zwölf zusammen zeichnen, bis der ‘ganze Mensch’, von Widder (Kopf) bis zu den Fischen (Füssen), erscheint.

Anwendungsbereiche

Wir wenden das Dynamische Tierkreiszeichnen in der Ausbildung zur Künstlerischen Biografiearbeit wie auch in der biografischen Beratung an. Die Wirkungen haben zugleich einen therapeutischen Charakter. Man kann zum Beispiel das Geburts-Zeichen wählen, um das Woher zu befragen oder den Aszendenten, das Wohin. Ebenso kann man beide Zeichen, in einem dritten Schritt miteinander verbinden, zu einer Erlebnis-Einheit.

Arbeit mit den Jahrsiebteln

Es kann der Tierkreis, biografisch befragt, auch die geistige Entwicklung des Menschen darstellen, wie die Planeten die seelische Entwicklung beschreiben. Das erste Jahrsiebtel ist dann das Widder-Jahrsiebtel, das zweite das Stier-Jahrsiebtel, das zehnte entsprechend das Steinbock-Jahrsiebtel, das zwölfte das Fische-Jahrsiebtel, von 77 – 84 Jahre. – Oder ich habe Fragen an ein bestimmtes Jahrsiebtel, dann zeichne ich die entsprechenden Zeichen. Im Erleben kann mir unter Umständen manche biografische Einsicht geschenkt werden.

Biografische Themen

Oder es ziehen sich gewisse biografische Themen durch eine Biografie, die vielleicht zu bestimmten Zeiten auftreten, dann verschwinden und zu späteren Zeiten wiederauftauchen. Hier könnte man die entsprechenden 'Auf-tauch-Zeichen' zusammen zeichnen.

- Eine wesentliche Hilfe kann auch das Zeichnen bestimmter Zeichen und Zeichen-Kombinationen darstellen, zu

konkreten biografischen Fragestellungen. – Wesentlich ist, dass man sich für die Biografiearbeit die Qualitäten aller zwölf Zeichen durch häufiges Zeichnen und Erleben selbst erarbeitet, damit man nicht aus dem Angelesenen, sondern aus der eigenen Erfahrung sprechen kann.

www.dynamisches-tierkreiszeichnen.de
www.kuenstlerische-biographie-arbeit.eu

Nicola

Biografiearbeit ist für mich wie eine intensive Reinigung der Seele. Durch die Biografiearbeit komme ich meinem eigentlichen Wesen, meinem Ich näher und lerne mich besser kennen.

Auch wenn die Sitzungen der Biografiearbeit oft schmerzvoll sind, so haben sie doch immer eine erhellende Wirkung - ich bin meiner Wahrheit ein Stückchen näher gekommen. Alte schmerzliche Gefühle und

Erfahrungen, die tief und gut verpackt waren, dürfen in der Biografiearbeit bewusst werden und verlieren dadurch die unsteuerbare Kraft und Wirkung auf mein Wesen.

Ich wünsche jedem Menschen (auch ohne Krise!) die Gelegenheit, durch die Biografiearbeit sein Leben anzuschauen und dadurch Zusammenhänge zu verstehen und den Zugang zu sich selbst zu finden!

Zum Schicksal des Menschen

Aus: Rudolf Steiner: Aus schicksaltragender Zeit; GA 64; Vortrag vom 26.11.1914

Dieses menschliche Schicksal, es tritt so an uns heran, daß wir seine inneren Schläge — ob im Guten oder Schlimmen — wie von außen an uns herankommend erleben. Wie weit sind wir beim menschlichen Erleben davon entfernt, dasjenige, was das Schicksal ist, als etwas anderes zu nehmen, als was uns „zufällt“, was im besten Sinne der „Zufall“ ist? Aber man kann beginnen, es anders zu nehmen. [...] Man kann damit anfangen, sich zu fragen: Was bist du denn eigentlich in Bezug auf dein Schicksal? Man kann in seine Vergangenheit, die man in der Jugend oder in den Jahren, die man bisher durchlebt hat, zurückblicken und das Schicksal überblicken; man kann auf die einzelnen Ereignisse dieses Schicksals, soweit man ihrer habhaft werden kann, im rückblickenden Nachforschen schauen, und man kann sich die Frage stellen: Was wärest du denn eigentlich, wenn dich dieses Schicksal mit all seinen „Zufällen“ nicht getroffen hätte? Und wenn man dieser Frage, die jetzt allerdings eine persönliche sein muß, intensiv zu Leibe geht, so merkt man: Wie auch die Schicksalsschläge liegen mögen, ob sie gut oder schlimm sich angelassen haben - was wir jetzt sind, das sind wir durch alle die guten und bösen Schicksalsschläge; wir sind im Grunde genommen nichts anderes als das Ergebnis dieses unseres Schicksals. Man fragt sich: Was bist du denn anderes, als das Ergebnis dieses Schicksals? Hätte dieses oder jenes dich nicht betroffen, so hätte es deine Seele nicht durchschüttelt und

durchrüttelt, und so wärest du nicht, was du jetzt bist. Und wenn man dann sein gesamtes Schicksal in dieser Weise überblickt, dann findet man, daß man mit seinem jetzigen Ich und seinem ganzen Erleben im Grunde genommen mit dem Schicksal so zusammenhängt wie die Summe in einer Addition mit den einzelnen Addenten. Wie die Summe in einer Addition nichts anderes ist als das, was durch die einzelnen Addenten zusammenfließt, so sind wir im Grunde genommen nichts anderes als die Summe aller guten und bösen Schicksalsschläge, die wir durchgemacht haben, und wir wachsen, indem wir eine solche Betrachtung anstellen, mit unserem Schicksal zusammen. Das erste Gefühl, dem wir uns dann hingeben können, ist: Du bist Eins mit deinem Schicksal. [...] Wir sehen zurück auf den Ablauf der Schicksalsschläge, und wir finden, indem wir auf unser Schicksal sehen, darin unsere eigene Tätigkeit; wir wachsen in das Werden unseres Schicksals hinein. Wir fühlen uns nicht nur Eins mit unserem Schicksal, sondern wir wachsen nach und nach so in unser Schicksal hinein, daß wir uns mit dem Schicksal und seiner Tat vereinigen. Und nun gehört es wieder zu den bedeutsamen, inneren großen Erlebnissen, daß wir uns, auf einen Schicksalsschlag zurückblickend, nicht sagen: er hat uns getroffen, er ist uns durch einen Zufall zugestoßen, sondern daß wir uns sagen: In diesem Schicksal haben wir schon gesteckt; dadurch haben wir uns zu dem erst gemacht, was wir heute sind.

Berufsvereinigung Biografiearbeit auf Grundlage der Anthroposophie e.V. (BVBA)

einander begegnen – sichtbar werden – voneinander lernen

Albert Schmalhofer

Biografiearbeit bzw. Biografieberatung auf Grundlage der Anthroposophie breitet sich seit einigen Jahrzehnten in Deutschland und in der Welt aus. Die Art und Weise, wie sie praktiziert wird, ist so vielfältig wie die menschlichen Biografien selbst. Was aber ist in diesem bunten Gewebe das Grundlegende, Gemeinsame, Verbindende, das Wesen der Biografiearbeit? Diese Grundfrage führte ab 1993 zur Einrichtung der Weltweiten Biografie-Konferenz, die seither alle zwei Jahre an unterschiedlichen Orten in Europa stattfindet, um den kollegialen Austausch zu ermöglichen, Fortbildungen anzubieten und die anthroposophische Biografiearbeit weiterzuentwickeln.

In Deutschland wurde 2006 die BVBA gegründet als Zusammenschluss von Menschen, die Biografiearbeit auf Grundlage der Anthroposophie beruflich anbieten. Das Ziel ist, einander kollegial zu begegnen, die eigene Arbeit im Gespräch miteinander zu reflektieren und die gemeinsame Grundlage, das Wesen der Biografiearbeit auf Grundlage der Anthroposophie herauszuarbeiten und in der Öffentlichkeit sichtbar zu machen. Im Laufe der elf Jahre seit der Gründung fanden jährlich zwei Fortbildungstagungen statt. Auf diesen Tagungen und in Arbeitsgruppen wurden u.a. das Berufsbild, die Richtlinien für die

Ausbildungen und für die Aufnahme von Mitgliedern wie auch die Richtlinien für die Berufsethik der Biografiearbeit bzw. -beratung erarbeitet. Diese sind auf der gut besuchten Website der BVBA öffentlich zugänglich. Außerdem gibt es dort umfangreiche Informationen zur Biografiearbeit und zur Berufsvereinigung. Wer eine Biografieberatung in seiner Nähe sucht, kann auf der Adressenliste und in den Kurzporträts der Mitglieder fündig werden. Ein deutschlandweiter Veranstaltungskalender ergänzt das Angebot.

Die Berufsvereinigung Biografiearbeit wurde dadurch zur Anlaufstelle für Menschen, die Fragen an die Biografiearbeit haben, eine Biografieberatung in ihrem Umfeld oder eine Ausbildung in Biografiearbeit suchen. Für die Mitglieder bietet die Berufsvereinigung die Möglichkeit, im kollegialen Austausch auf Tagungen und in Arbeits- und Interventionsgruppen ein Gemeinschafts- und Zugehörigkeitsgefühl zu erleben, das die individuelle Arbeit ergänzend unterstützt, ganz im Sinne des Mottos der BVBA: „Einander begegnen – sichtbar werden – voneinander lernen“.

Wer sich für die Biografiearbeit bzw. für die Berufsvereinigung interessiert, findet Näheres auf unserer Website:

www.biografiearbeit.de

Berufsbild Biografiearbeit

der Berufsvereinigung Biografiearbeit auf Grundlage der Anthroposophie e.V.

Was ist Biografiearbeit auf anthroposophischer Grundlage?

Der Lebenslauf des Menschen ist Ausgangspunkt der Biografiearbeit. In jedem Menschenleben gibt es Erlebnisse, Ereignisse und Krisen, die Fragen nach den Zusammenhängen und dem Sinn entstehen lassen.

Anthroposophische Biografiearbeit setzt bei den aktuellen Fragestellungen der Menschen an und lässt sich von diesen leiten. Sie begleitet und unterstützt den individuellen Entwicklungsweg. Biografiearbeit kann dazu beitragen, eine fragende und offenere Haltung der eigenen Biografie gegenüber zu entwickeln und dadurch Zusammenhänge bewusst zu empfinden, zu erkennen und anzuerkennen. Dies schafft die Grundlage zu freierem Gestalten der eigenen Zukunft.

Biografiearbeit auf anthroposophischer Grundlage ermöglicht aufzuzeigen, wie im Lebenslauf über das Individuelle hinaus auch biografische Rhythmen und Gesetzmäßigkeiten wirken und wie die eigene Biografie eingebettet ist in die allgemeine menschliche Entwicklung. Dadurch können biografische Erfahrungen besser verstanden werden. Im Erkennen dessen, was sich entwickeln will, kann die Lebensgestaltung bewusster ergriffen werden.

Darüber hinaus gibt es im Lebenslauf des Menschen Erlebnisse und Ereignisse, deren Ursachen oder Wirkungen

sich nicht innerhalb eines Erdenlebens finden lassen. Biografiearbeit auf anthroposophischer Grundlage versteht aus ihrem Welt- und Menschenbild den Lebenslauf als einen langen Entwicklungsweg der menschlichen Individualität durch aufeinander bezogene vergangene und zukünftige Inkarnationen. Anthroposophie spricht hier von Reinkarnation und Karma. Karma vollzieht sich nach einer Lebensgesetzmäßigkeit und wird durch den Menschen im Tun und Lassen selbst ausgelöst. Es ist die Wirkung der Kräfte seiner Einstellungen und Handlungen, die dem Menschen in späteren Zeiten und weiteren Erdenleben als Schicksal begegnet.

Biografiearbeit will den Menschen dabei unterstützen, selbstbewusst freier Gestalter seines Schicksals zu werden.

Biografiearbeit – eine eigenständige Fachrichtung

Die Biografiearbeit als Beruf hat eine allgemein-menschliche Ausrichtung und gehört keiner bestehenden Fachrichtung an.

Biografische Aspekte werden auch in medizinischen, psychotherapeutischen, seelsorgerischen, pädagogischen, sozialen Arbeitsfeldern und in anderen therapeutischen Berufen sowie in der universitären Biografieforschung bearbeitet; jede dieser Fachrichtungen hat dabei ihren eigenen Schwerpunkt.

Der grundsätzlich neue Ansatz, die gesamte menschliche Biografie ins Zentrum des Interesses zu stellen, ist Anliegen der Biografiearbeit als Beruf. Sie ist somit eine eigenständige Fachrichtung.

Zur Arbeitsweise

Die Fragen der Menschen bilden den lebendigen Einstieg in die Biografiearbeit.

In der biografischen Einzelarbeit geht es um spezielle persönliche Fragestellungen.

In Biografiekursen und -seminaren stehen grundlegende Themen der Biografie im Vordergrund wie biografische Rhythmen, Lebensgesetzmäßigkeiten oder Beziehungen, Berufsfragen und andere. Sie werden durch praktische Übungen konkretisiert und können durch persönliche Erfahrungen vertieft werden.

Die Arbeitsweise ist eine grundsätzlich phänomenologische. Dies bedeutet: die Ereignisse und Erlebnisse werden nicht bewertet und es wird nicht in sie hinein gedeutet, sondern es wird vielmehr aus ihnen heraus gelesen.

Dies setzt Unbefangenheit voraus. Unbefangenheit ist mehr als Freiheit von Sympathie und Antipathie. Sie ist zugleich eine sich aus der Arbeit an der eigenen Biografie und kontinuierlicher Selbstschulung ergebende innere Freiheit. Biografiearbeit findet in der lebendigen Begegnung zwischen Menschen statt. Diese braucht Wohlwollen und strebt einen sozialen Wärmeprozess im Miteinander an. Gleichzeitig ist eine gesunde Distanzierungsfähigkeit für die gemeinsame Arbeit grundlegend wichtig.

Weitere Tätigkeitsfelder

In Einrichtungen, Institutionen oder

Firmen können mit den Mitarbeitenden zusätzlich berufs- oder gruppenspezifische biografische Fragestellungen bearbeitet werden, wie z.B. Fragen der Zusammenarbeit, Konfliktarbeit und Reflexion der beruflichen Arbeit auf dem Hintergrund der eigenen Biografien.

Je nach Ausrichtung der jeweiligen Einrichtung können zusätzlich die biografischen Fragestellungen von Klient/innen, Betreuten, Patient/innen, Auszubildenden und Schüler/innen herausgearbeitet und bearbeitet werden.

Ebenso kann die „biografische“ Entwicklung der Einrichtung selbst erarbeitet werden; zu deren Weiterentwicklung oder zu bestimmten Jubiläen oder Gründungsrhythmen.

Gründlich vermittelte Biografiearbeit ist auch in allen Ausbildungen sozialer, pädagogischer, therapeutischer und künstlerischer Berufe sinnvoll.

Voraussetzungen für die Ausübung des Berufes

Für die beratende Tätigkeit sind objektive Reflexion, Selbstreflexion und die Fähigkeit zu Perspektivwechseln erforderlich. Deshalb wird empfohlen, mit der Ausübung des Berufes in der Regel nicht vor dem Alter von 35 Jahren zu beginnen. (1)

Entsprechende Aus- bzw. Weiterbildung, Selbststudium, kontinuierliche Selbstschulung, regelmäßige Fortbildung, Intervision und Supervision sind für die Ausübung von Biografiearbeit als Beruf unerlässlich.

(1) Geburt der Bewusstseinsseele sowie zweiter Mondknoten

Vorstand: Sylke Ober-Brödlin, Philip Jacobsen, Albert Schmalhofer

Literatur

Biografiearbeit

Flensburger Heft Nr. 31; Flensburger Hefte Verlag; 2003; 232 S.

Biografiearbeit II – Grundlagen, Praxis, Ausbildungen; Flensburger Sonderheft 2; Flensburger Hefte Verlag; 1997; 184 S.

Burkhard, Gudrun: Das Leben in die Hand nehmen – Arbeit an der eigenen Biographie; Freies Geistesleben; 2017; 247 S

Burkhard, Gudrun: Schlüsselfragen zur Biografie – Ein Arbeitsbuch; Freies Geistesleben, Stuttgart; 2016; 159 S.

Burkhard, Gudrun: Das Leben geht weiter – Geistige Kräfte in der Biographie; Freies Geistesleben,; 1998; 206 S.

Burkhard, Gudrun: Die Freiheit im „Dritten Alter“ – Biographische Gesetzmäßigkeiten im Leben ab 63; Freies Geistesleben, Stuttgart; 1999; 287 S.

Burkhard, Gudrun: Mann und Frau – Integrative Biografiearbeit; Freies Geistesleben, Stuttgart; 2000; 282 S.

O’Neil, George und Gisela; Lowndes, Florin: Der Lebenslauf – Lesen in der eigenen Biographie; Freies Geistesleben, Stuttgart; 2013; 398 S.

Wais, Mathias: Biographiearbeit Lebensberatung; Urachhaus, Stuttgart; 2010; 384 S.

Wais, Mathias: Ich bin, was ich werden könnte - Entwicklungschancen des Lebenslaufs – Aus der Biographieberatung; Mayer, Stuttgart; 2011; 272 S.

Biografische Entwicklung

Koepke, Hermann: Das siebte Lebensjahr – Die Schulreife; Verlag am Goetheanum, Dornach; 2013; 219 S.

Koepke, Hermann: Das neunte Lebensjahr – Seine Bedeutung in der Entwicklung des Kindes; Verlag am Goetheanum, Dornach; 2015; 184 S.

Koepke, Hermann: Das zwölfte Lebensjahr – Eintritt in die Pubertät; Verlag am Goetheanum, Dornach; 2009; 149 S.

Lievegoed, Bernard: Entwicklungsphasen des Kindes – die ersten drei Jahrsiebte; J. Ch. Mellinger, Stuttgart; 2016; 145 S.

Lievegoed, Bernard: Der Mensch an der Schwelle – Biographische Krisen und Entwicklungsmöglichkeiten; Freies Geistesleben, Stuttgart; 2012; 319 S.

Müller-Wiedemann, Hans: Mitte der Kindheit – Das neunte bis zwölfte Lebensjahr. Eine biographische Phänomenologie der kindlichen Entwicklung; Freies Geistesleben, Stuttgart; 2017; 338 S.

Steiner, Rudolf: Vom Lebenslauf des Menschen; Themen aus dem Gesamtwerk Bd. 4; Freies Geistesleben,; 2006; 312 S.

Treichler, Rudolf: Die Entwicklung der Seele im Lebenslauf – Stufen, Störungen und Erkrankungen des Seelenlebens; Freies Geistesleben, Stuttgart; 2012; 500 S.

Spezielle Themen

Roder, Florian: Die Mondknoten im Lebenslauf; Freies Geistesleben, Stuttgart; 2005, 424 S.

Wormer, Paul; Chavannes, Lili; Koopmans, Ate; Rohlf, Nothart: Blick aufs Karma – Schicksalselemente im Lebenslauf; Freies Geistesleben, Stuttgart; 2004, 389 S.

Von den Autoren dieser Broschüre

Pflug, Christine: Den Lebenslauf verstehen und gestalten – Inhalt und Hintergründe anthroposophischer Biografiearbeit; Verlag gesundheit aktiv; Nr. 153; nur zum Herunterladen erhältlich von www.gesundheit-aktiv.de/shop

Hofmeister, Susanne: Wo stehe ich und wo geht's jetzt hin?; Gräfe und Unzer; 2014; 176 S.

Kiel-Hinrichsen, Monika: Wendepunkte; Urachhaus, Stuttgart; 2016; 144 S.

Schnurre, Rainer: Das Dynamische Tierkreiszeichnen – Eine praktische Anleitung zum Selbst-Erlernen; Folge 1 und 2; Ch. Möllmann, Schloss Hamborn; 2010/11; 40 S. und 36 S.

Schnurre, Rainer: Künstlerische Biographiearbeit – Ein kreativer Ansatz zum Lesen-Lernen der eigenen Biografie – Eine praktische Anleitung zum Selbst-Erlernen; Folge 1, 2 und 3; Ch. Möllmann, Schloss Hamborn; 2011/12; je 52 S.

Seyffer, Walter: Helden für ein Leben – Die 12 Schwellen der Heldenreise im Einklang mit den Rhythmen der anthroposophischen Biografieforschung; Info3-Verlag, Frankfurt, 2. Aktualisierte Auflage 2018; 320 S.

Zeitschrift

Schnurre, Rainer (Hrsg.): Zeit-Schrift für Biografie-Arbeit mit Schwerpunktthemen; Erscheinen eingestellt, aber alle 29 Ausgaben können nach wie vor bezogen werden bei Verlag Ch. Möllmann, info@chmoellmann.de, www.chmoellmann.de

Ausbildung / Weiterbildung / Fortbildung

Weiterbildungen in Anthroposophischer Biografiearbeit

Deutschland

Christopher Bee – Biographæa ©
Modulare Fachweiterbildung für Ange-
wandte Biographische Entfaltung auf
der Grundlage der Anthroposophie
M: 0172-71 82 849
post@christophori.com
www.christophori.com

Karl-Heinz Finke – Berufsbegleitende
Weiterbildung Biografiearbeit in Kassel
030-89 39 89 95
info@Lebenswege.biz
www.biografie-arbeit.de

Berufsausbildung Künstlerische Bio-
grafiearbeit – Ausbilder/-innen-Kreis:
Katharina Grenacher, Christiane Hesse,
Christoph Hirsbrunner, Gisela Schachten
www.kuenstlerische-biographie-arbeit.eu

Joop Grün – Walter Seyffer Freie Aka-
demie für angewandte Biografiearbeit
– gemeinnützige GmbH in Edingen /
Neckarhausen bei Mannheim
0621-43 73 50 39
0151-15 77 72 82
info@akademie-biographiearbeit.org
www.akademie-biographiearbeit.org

Schweiz

Christoph Hirsbrunner – Weiterbildung
in Künstlerischer Biografiearbeit in
Langnau i.E.
+41 (0)34 402 39 29
c.hirs@bluewin.ch
www.begegnungsort-mensch.ch

Philip Jacobsen – Weiterbildung in Bio-
grafiearbeit in Dornach (Basel)/Schweiz
+41 (0)43 495 26 43
+41 (0)79 435 69 34
info@ichwege.ch
www.ichwege.ch

Sonstige Fortbildungen in Biografiearbeit von Mitgliedern in Deutschland

Susanne Hofmeister – praxisnahe
Jahresfortbildung Biografiearbeit in
Heidelberg
06221 61 72 276
praxis@susannehofmeister.de
www.susannehofmeister.de

Sylke Ober-Brödlin – Einführungskurse
in Biografiearbeit auf anthroposophi-
scher Grundlage für Aus- und Fortbil-
dungsstätten sowie Kollegen
0441 36 10 33 95
anthro-praxis-ol@gmx.de
www.anthro-praxis-ol.de

Monika Kiel-Hinrichsen – Familien- und
Paarberater-Ausbildung in Bonn
02222- 97 89 343
www.kiel-hinrichsen.de

Sonstige Fortbildungen in Biografiearbeit von Mitgliedern in der Schweiz

Andrea Motte – „Vom Leben lernen“ –
Schicksalslernseminare nach Coenraad
van Houten in Arlesheim bei Basel
+41 79 749 09 32
motte.hatebur@bluewin.ch
www.motte.ch

Biografieberater/innen BVBA

(nach PLZ geordnet, s. auch www.biographiearbeit.de)

01309 Dresden
Hardner, Gabriele
D: 0351-87 48 437
post@biographiearbeit-dresden.de
www.biographiearbeit-dresden.de

07745 Jena
Kinz, Elke Maja
P: 03641-61 96 20
D: 03641-23 61 02
M: 0160-97 78 84 01
F: 03641-23 61 02
biografie-jena@posteo.de

10627 Berlin
Kupke, Therese
M: 0176-45 64 42 68
theresekupke@gmail.com

10715 Berlin
Beyer, Monika
D: 030-85 38 58 0
M: 0160-94 80 08 85
mb-biographiearbeit@tonline.de
www.biographiearbeit.info

10715 Berlin
Baumann, Sabine
P: 030-25 92 71 22
sabine_baumann@gmx.net
www.werkraum-biografie.de

10967 Berlin
Pratley de Arruda Botelho, Alexa
P: 030-93 62 29 83
M: 0170-83 14 637
alexapratley@ymail.com
www.pratley-biografiearbeit.de

10997 Berlin
Finke, Karl-Heinz
D: 030-89 39 89 95
info@Lebenswege.biz
www.biografie-arbeit.de

12163 Berlin
Woitsch, Ingeborg
P: 030-84 41 92 85
info@ingeborgwoitsch.de
www.ingeborgwoitsch.de

12247 Berlin
Burmeister, Sabine
P: 030-77 20 94 64
saburbd@posteo.de

12589 Berlin
Rogge, Wanda
P: 030-64 86 270
fichtenauer@gmx.de

14057 Berlin
Schwarz, Marianne E.
P: 030-32 11 605
marischwarz@googlemail.com

14089 Berlin
Rathenow, Annemarie
M: 0178-93 76 001
praxis@zwischenraum.eu
www.zwischenraum.eu

14532 Stahnsdorf
Priess, Gemma
D: 03329-69 73 00
gemma-priess@posteo.de
www.biografieberatung.eu

14532 Kleinmachnow
Woorts, Hendrik
P: 033203-31 98 11
hendrik.woorts@gmail.com

20148 Hamburg
Pflug, Christine
D: 040-41 04 171
c.pflug@web.de
www.biografie-hamburg.de

25826 St. Peter-Ording
Gärtner, Cornelia
M: 0174-40 86 018
gaertner.cornelia@web.de
www.biografiefarbeit-nordsee.de

26129 Oldenburg
Ober-Brödlin, Sylke
D: 0441-36 10 33 95
anthro-praxis-ol@gmx.de
www.anthro-praxis-ol.de

28211 Bremen
Mühlbacher, Doris
P: 0421-23 24 26
doris.muehlbacher@t-online.de

29465 Schnega
Müller-Nobiling, Ute
P: 05845-14 89
M: 0177-74 78 363
ute.mueno@gmx.de

32756 Detmold
Kreidler, Christa
P: 05231-35 633
christa-kreidler@web.de
www.kreidler-coaching.de

32756 Detmold
von Uechtriz und Steinkirch, Bettina
P: 05231-65 666
bvuecht@gmx.de
www.bettinavonuechtriz.de

33178 Borcheln (Schloss Hamborn)
Schachten, Gisela
P: 05251-38 93 25
g.schachten@posteo.de

33729 Bielefeld
Flachmann, Lothar
P: 0521-77 14 39
M: 0175-59 53 635
info@lothar-flachmann.de
www.lothar-flachmann.de

34225 Baunatal
Haenisch, Karla
P: 05601-96 80 77
karlahaenisch@t-online.de
www.karlahaenisch.de

37218 Witzenhausen
Weber-Wied, Rita
P: 05542-50 06 840
M: 0170-34 87 363
weberwied@gmx.de

44787 Bochum
Rosenboom, Jutta
P: 0234-54 21 828
D: 0234-91 60 699
info@biografiefarbeit.de
www.biografiefarbeit.de

47799 Krefeld
Hesse, Christiane
P: 02065-54 89 280
M: 0157-74 74 13 07
kontakt@christiane-hesse.de

48143 Münster
Anger, Claudia
P: 0251-77 66 78
claudia-anger@web.de
www.familienaufstellungmuenster.de

49179 Ostercappeln
Küppers, Kathrin
P: 05476-12 73
M: 0176-32 05 41 24
k.kueppers@osnanet.de

50374 Erftstadt
Gorsch, Dorothee
D: 02235-85 63 81
dosysgo@posteo.de

53175 Bonn
Schwedes, Silke
M: 0177-71 72 665
silkeschw@yahoo.com

53332 Bornheim / Bonn
Kiel-Hinrichsen, Monika
D: 02222-97 89 343
kielhinrichsen@ipsum-bonn.de
www.kiel-hinrichsen.de

55128 Mainz
Friedrich, Gudrun
P: 06131-72 07 997
die.biographiearbeit@web.de

58453 Witten
Biessels, Carine
M: 0159-02 88 97 75
carine@counsellor.com
www.biographicalcounsellingpractice.org

58453 Witten
Körsgen, Andrea
P: 02302-65 44 0
M: 0157-50 76 66 66
a.koersgen@posteo.de

60318 Frankfurt
Mänken, Sabine
M: 0173-83 03 577
maenken.biographiearbeit@gmail.com
www.kunstraum-biographiearbeit.de

64380 Roßdorf
Lünzer, Immo
P: 06071-73 96 96
D: 06071-42 06 20
M: 0160-85 85 125
F: 06071-42 06 19
an@lunzer.immo
www.karmakultur.de

65201 Wiesbaden
Dastis Schenk, Beatrice
D: 06111-41 10 148
M: 0171-56 29 471
bea.dastis.schenk@schlossfreudenberg.de

68535 Edingen- Neckarhausen
Seyffer, Walter
P: 06203-96 10 37
w.seyffer@biographie-arbeit.com
www.biographie-arbeit.com

69120 Heidelberg
Hofmeister, Susanne
D: 06221-61 72 276
M: 0177-21 35 684
praxis@susannehofmeister.de
www.susannehofmeister.de

70619 Stuttgart
Tiarks, Gabriele
D: 07111-75 88 27 90
M: 0177-31 56 640
g.tiarks@t-online.de
www.biografiearbeit-tiarks.de

73035 Göppingen
Eier, Sabine
P: 07161-27 447
M: 0170-90 57 899
info@eier-biographiearbeit.de
www.eier-biographiearbeit.de

73087 Bad Boll
Ballmann, Anne
P: 07164- 81 60 835
anne.ballmann@posteo.de

73087 Bad Boll
Bindel, Johannes
P: 07164-32 49
D: 07164-27 01
praxis.bindel@web.de

73087 Bad Boll
Kallenberg-Bindel, Susanne
P: 07164-32 49
D: 07164-27 01
praxis.bindel@web.de

73635 Rudersberg-Steinberg
Koerbler, Angelika Jutta
P: 07183-77 33
M: 0174-75 71 604
F: 07183-93 28 82
ajk@violetglow.de

74523 Schwäbisch Hall
Stohlmann, Gabriele
P: 0791-72 80 6
g.stohlmann@gmx.de

75173 Pforzheim
Ohse, Ursula
P: 07231-21 33 9
u.ohse@t-online.de
www.biographiearbeit-pforzheim.de

75223 Niefern-Öschelbronn
Rivoir, Susanne
P: 07233-94 14 63
F: 07233-94 78 918
kunst@susannerivoir.de
www.susannerivoir.de

76356 Weingarten / Baden
Urban, Edith
P: 07244-60 81 53
Edith-Urban@web.de

76751 Jockgrim
Schwarz, Renate
D: 07271-76 72 11
renate.schwarz1@gmx.net

79115 Freiburg
Weber, Karin
P: 0761-59 00 969
M: 0151-57 54 36 25
karin.weber2005@gmx.de

79183 Waldkirch
Kistner, Hein
P: 07681-20 99 954
willkommen@hein-kistner.de
www.hein-kistner.de

79410 Badenweiler
Sobol, Rebecca
D: 07632-82 89 889
F: 07632-82 80 41
rebecca.sobol@gmx.de

81477 München
Kriz, Beatrix
M: 0176-21 41 01 68
b.kriz@o2online.de

82515 Wolfratshausen
Link, Christine
D: 08171-23 86 516
M: 0173-39 29 844
info@christine-link-biographiearbeit.de
www.christine-link-biographiearbeit.de

DE-88214 Ravensburg
CH-3006 Bern
Bee, Christoph
M: 0172-71 82 849
post@christophori.com
www.christophori.com

88353 Kißlegg
Gunzelmann, Kristina
P: 07563-90 90 382
M: 0171-57 39 508
kgunzelmann@aol.com

88696 Owingen
Omlin, Stefan
P: 07557-92 99 78
somlin@freenet.de

95336 Mainleus
Raatsie, Brigitte
P: 09229-82 49
brigitte.raatsie@googlemail.com
www.biographiearbeitwernstein.de

97074 Würzburg
Brenneisen, Rolf
P: 0931-85 014
r.brenneisen@web.de

A-5083 St. Leonhard
Burtscher, Veronika
P: 0043-6246-73 564
veronika.burtscher@gmx.at
www.biografieberatung.at

CH-4134 Dornach b. Basel
Jacobsen, Philip E.
M: 0041-79-435 69 34
kontakt@nonkonform.ch
www.nonkonform.ch
www.ichwege.ch

CH-4143 Dornach b. Basel
Schrepfer, Heiko
P: 0041-61-599 255 1
M: 0041-76-46 46 358
heiko.schrepfer@sunrise.ch

CH-8000 Zürich
Grenacher, Katharina
M: 0041-76-319 23 56
kg@künstlerische-biografie-arbeit.ch
www.künstlerische-biografie-arbeit.ch

CH-8008 Zürich
Sinimaa, Sirpa Marianne
D: 0041-43-244 97 93
M: 0041-79-444 67 68
swissbios@gmail.com

NL-3707EE Zeist (Niederlande)
van der Duyn Schouten, Ineke
P: 0031-30 69 16 742
M: 0031-61 39 00 430
inekevdduyn@kpnmail.nl

Klientin

...Es war für mich schon eine Art Mutprobe, mich den Höhen und Tiefen meines Lebens ehrlich zu stellen. Aber ich fand den Zeitpunkt genau richtig, und ich war neugierig...

...Und so seltsam es klingt, durch die Hinwendung an ein bestimmtes Thema, tauchen plötzlich längst verloren geglaubte Erinnerungen und Bilder an die Oberfläche... Und so sind die Personen meiner frühesten Kindheit noch einmal vor meinem inneren Auge aufgestanden. Ich konnte mich wieder an bestimmte Situationen erinnern, an Gerüche, und durfte noch einmal die Liebe und Zuneigung spüren, mit der

ich damals umgeben war...

...Je nachdem, was man erlebt hatte, sind die Erinnerungen nicht immer so angenehm. Aber ich habe an mir erlebt, dass ich nun, in meinem Alter die Geschehnisse oft aus einer anderen Perspektive, und mit anderen Augen sehen kann...

...Ich bin so froh, diese Arbeit geleistet zu haben. Es geht mir wesentlich besser, und wenn ich mein Leben betrachte, dann kann ich nur schmunzeln. Vieles konnte ich ablegen, da es nicht mehr in mein derzeitiges Leben passt, und auf einmal ist es ruhig geworden in mir...

Region Mittelland

CH-4500 Solothurn

Knausz, Manfred

+41 79 340 65 70

m.knausz@bluewin.ch

www.biografiearbeit-biografisches-coaching.com

CH-5503 Schafisheim

Schär, Stefanie

(siehe 4143 Dornach)

Region Zürich

Raum Zürich

Jacobsen, Philip

(siehe 4143 Dornach)

CH-8000 Zürich

Grenacher, Katharina

+41 76 319 23 56

kg@künstlerische-biografie-arbeit.ch

www.künstlerische-biografie-arbeit.ch

CH-8047 Zürich

Metzger, Verena

+41 44 401 44 92

info@verenametzger.ch

www.verenametzger.ch

Friedenstanz

*Es keimen der Seele Wünsche,
Es wachsen des Willens Taten,
Es reifen des Lebens Früchte.*

*Ich fühle mein Schicksal,
Mein Schicksal findet mich.
Ich fühle meinen Stern,
Mein Stern findet mich.
Ich fühle meine Ziele,
Meine Ziele finden mich.*

Meine Seele und die Welt sind Eines nur.

*Das Leben, es wird heller um mich,
Das Leben, es wird schwerer für mich,
Das Leben, es wird reicher in mir.*

Rudolf Steiner, 10. Juli 1924

