

Wer bin ich und wer könnte ich sein?

Therapeutische Biografiearbeit in der Praxis, Teil I



von Dorothe von Lochow

Biografiearbeit hat die grundlegende Aufgabe, dem Klienten Entwicklungsschritte durch Selbsterkenntnis zu ermöglichen und dadurch seine Grenzen zu erweitern. Mit Dankbarkeit und Freude kann ich gemeinsam mit den Klienten Momente erleben, in denen ein Mensch mutig eine Schwelle überschreitet und sich ihm dadurch ein neuer Lebens- und Handlungsraum eröffnet.

Im Mittelpunkt steht die Frage: Wer bin ich wirklich? Wer bin ich über das hinaus, was ich an mir kenne? Wer bin ich über alle Besitztümer, Kenntnisse und Fähigkeiten hinaus, mit denen ich mich so stark identifiziert habe und die mir doch jetzt in dieser Situation, in der ich mich befinde,

nichts nützen? Wie bin ich der Mensch geworden, der ich jetzt bin und wohin möchte ich mich entwickeln?

Um den Antworten auf diese Fragen näherzukommen, ist die Beschäftigung mit den einzelnen Lebensjahrsieften sehr wichtig und hilfreich. Schon das Eintauchen in den Geburtsmoment, in den Ort meiner Geburt, in die Konstellation der Familie zu diesem Zeitpunkt eröffnet tiefe Einsichten in die Absichten der Seele für diese Inkarnation. Was hat es mit mir zu tun, dass ich im Gebirge, am Wasser, in der Stadt oder auf dem Land das Licht der Welt erblickt habe? Wie stehen die Wesenszüge der Landschaft mit meinen persönlichen Wesenszügen in Beziehung? Wenn ich mir diese Fragen stelle, kommt mein Inneres bereits in Bewegung.

Im ersten Jahrsiebt ist die physische Entwicklung zentral und wie diese Entwicklung geschehen kann, hängt sehr von der seelischen und geistigen Umwelt des kleinen Menschen ab. Konnte ich gut in die Nachahmung kommen? Wurde ausgiebiges Spielen gefördert und konnte sich somit Kreativität entwickeln?

„In einem kleinen Menschen fließen drei Ströme zusammen: der Vererbungsstrom, die Umwelteinflüsse und das geistige Wesen, das wir als Ich bezeichnen. Die wesentliche Aufgabe des Kindes im ersten Lebensabschnitt liegt darin, aus diesen drei Strömen die Grundlage zu einer einheitlichen Persönlichkeit zu legen. Manche Menschen erleben als Erwachsene in sich eine tiefe Stimmigkeit, andere wiederum leben mit dem Gefühl, dass vieles von dem, was sie mit der Geburt vorgefunden haben, nicht wirklich zu ihnen passt“, so schreibt Dr. Susanne Hofmeister in ihrem Buch zur Biografiearbeit.

Durfte ich Wärme erleben im Innen und im Außen, wurde ich geliebt und angenommen so wie ich bin?

Im zweiten Jahrsiebt werden neben den Eltern andere Erzieher wichtig. Hier geht es vor allem um die Entwicklung der seelischen Fähigkeiten. Mit dem Zahnwechsel wird der kleine Mensch fähig zu lernen, ein Gedächtnis auszubilden. Mit großem Glück erlebt das Kind die Schulzeit als etwas Großes, den Lehrer/die Lehrerin als eine „gute“ Autorität, vor der es Ehrfurcht erleben lernen darf. Für das Schulkind stehen sich die Außenwelt des sinnlich Wahrnehmbaren und die Innenwelt der Gefühle gegenüber, zwischen denen es eine Balance finden darf.

Wenn wir als Erwachsene unseren Stimmungen hilflos gegenüberstehen, nicht wissen, woher sie kommen und wie wir

damit umgehen sollen, dann lohnt es sich einmal zu fragen, in welcher täglichen Atmosphäre wir als Schulkinder lebten.

Glaubenssätze und Normen werden in diesem zweiten Jahrsiebt tief verinnerlicht und sie wirken sehr oft bis weit ins Erwachsenenleben hinein. Eine der Aufgaben der Biografiearbeit ist es, diese Glaubenssätze zu überprüfen, sie gegebenenfalls zu verändern oder sogar abzulegen.

Im dritten Jahrsiebt verschiebt sich die Entwicklung auf die geistigen Fähigkeiten. Der junge Mensch muss mehr und mehr zu eigenen Urteilen kommen. Er muss lernen, sein eigenes Denken zu entwickeln und einzusetzen, muss zu ganz eigenen Urteilsprozessen finden. Die Seele erlebt in dieser Zeit das Loslösen vom Elternhaus, die Bedeutung der Ersatz-Identität durch die Gleichaltrigen und vor allem eine tiefe Einsamkeit, die mit der Ich-Werdung zusammenhängt.

Der junge Mensch darf und soll Ideale entwickeln, Idole suchen, sich suchend in der Welt erleben. Er muss die Ideale nicht verwirklichen, er darf in ihnen schwelgen, sie träumend erleben. Habe ich in dieser Zeit Menschen getroffen, mit denen ich über alle meine Fragen sprechen konnte? Durfte ich diskutieren, ausprobieren, suchen? Habe ich Gleichgesinnte gefunden und Erwachsene, die wahrhaftig sprachen und lebten?

Diese ersten drei Jahrsiebte bilden sozusagen das Erdgeschoss meines Lebenshauses, sie sind die Grundlage, auf der sich alles Weitere aufbaut. Zum Ende dieser Zeit ist das Ich geboren, ist der Mensch erwachsen geworden. Und es beginnt der Weg in die Gestaltung des eigenen Lebens, der Ausbau des ersten Geschosses des Lebenshauses sozusagen, von dem ich in einem weiteren Artikel erzählen werde.