

Therapeutische Biografiearbeit in der Praxis – Teil 2



von Dorothe von Lochow

Mit der Geburt des Ich um das 21. Lebensjahr beginnt nun der Umzug innerhalb unseres Seelenhauses vom Erdgeschoss, den Jahrsiebten unserer Kindheit, in das erste Obergeschoss. Hier gibt es auch wieder drei verschiedene Räume, in denen wir uns bewegen vom 21. bis zum 42. Lebensjahr. Es gibt sozusagen das Wohnzimmer, das ist der Raum der Empfindungsseele, das Arbeitszimmer, der Raum der Verstandesseele, und schließlich ein weiteres Entdeckungs-Zimmer, das unsere Bewusstseinsseele beherbergt.

Mit 21 Jahren beziehen wir in unserer seelischen Entwicklung zunächst unser inneres Wohnzimmer. Wir füllen es mit allen Erlebnissen, die wir in unseren Lehr- und Wanderjahren sammeln. Im Rucksack haben wir sowohl den Proviant unserer Kindheit und Jugend als auch die Wackersteine der Vergangenheit, die wir in diesen Jahren aber noch nicht spüren. Die ganze Welt scheint ausgebreitet vor uns zu liegen und wir wollen sie entdecken und erkunden. Wir wollen uns selbst und das ganze Spektrum der Gefühle kennenlernen. Die meisten jungen Menschen fühlen sich frei und glauben, alles erreichen zu können, was sie sich wünschen.

In den 20er Jahren erlebt der junge Mensch eine Neuorientierung im Sozialen, in der Ich-Du-Beziehung. Er muss die Selbstständigkeit des Denkens vertiefen, er muss lernen seine Seelen- bzw. Gefühlschwankungen in den Griff zu bekommen. Der junge Mensch lernt in dieser Zeit der

großen Gefühle, sein inneres Gleichgewicht zu finden und sein Temperament zu zügeln. Wir wollen uns selbst in der Welt entdecken.

Wie war das in meinen 20ern? Konnte ich ihn hören, den Ruf des Lebens? Hatte ich den Mut, ihm kraft- und vertrauensvoll durch Widerstände hindurch zu folgen? Das sind Fragen, sie sich stellen im Rückblick auf diese Zeit der Empfindungsseelenentwicklung.

Habe ich den Mut gehabt, wirklich Ich selbst zu werden, oder bin ich stehengeblieben beim Nachplappern dessen, was ich von anderen Menschen gehört habe? Konnte mein Alltag mir Orientierung geben? Konnte ich meine Erlebnisse und Entdeckungen in meinen Seelenraum einordnen?

Gegen Ende dieses vierten Jahrsiebts kommen wir oft in eine Krise, die so genannte Krise der Talente. Wir fragen uns, ob wir noch auf dem richtigen Weg sind. Es kann zu einer schmerzhaften Bauchlandung kommen, die mit großen Selbstzweifeln einhergeht. Die aus der Jugend mitgebrachten Begabungen versiegen langsam, wir müssen uns vieles neu und vertiefter erarbeiten.

Mit 28 Jahren beginnt das fünfte Jahrsiebt und wir ziehen um ins Arbeitszimmer unseres Seelenhauses. Jetzt wird es Zeit, langfristige Entscheidungen zu treffen. Endlich sind wir wirtschaftlich unabhängig und haben nach der Ausbildung unseren Berufseinstieg gemeistert. Jetzt muss der Mensch lernen, sich selber eine Autorität zu werden. Oft bekommt man

auch im Beruflichen eine Führungsaufgabe übertragen. Um diese gut erfüllen zu können, ist die Fähigkeit zur Selbsterkenntnis unabdingbar. Nun müssen soziale Fähigkeiten entwickelt werden, wie z. B. die Fähigkeit zuzuhören, mit anderen zusammen zu gesunden Urteilen zu kommen. Wir müssen lernen, den anderen als eigenständige Individualität anzuerkennen und damit auch unsere eigene Meinung manches Mal zurückzustellen. Oft stellen wir uns Fragen wie: „Was bringt es mir? Mit welchen Vor- und Nachteilen habe ich zu rechnen? Will und kann ich die Konsequenzen tragen?“

Für die meisten sind die 30er Jahre eine arbeitsintensive Aufbauphase. Wir fühlen uns in der ganzen Kraft unseres Daseins. Wir sind davon überzeugt, die Welt zu verstehen. Wir richten uns in unserem Leben ein. Männer und Frauen stellen sich nun die Frage nach Familie: Habe ich den richtigen Partner gefunden? Möchte ich wirklich Kinder bekommen? Wer wird sich vermehrt um sie kümmern? Wie soll ich Familie und Beruf miteinander in Einklang bringen? Habe ich mich vom Elternhaus abgenabelt? Bin ich bereit, ab jetzt meine Entwicklung gänzlich selbst in die Hand zu nehmen? Will ich vom Leben lernen? Wir können die Vergangenheit nicht ändern, aber wir können mit der Gestaltung unserer Gegenwart immer wieder die Tönung und die Farbe der Vergangenheit in ein neues Licht setzen.

„Im Raum der Empfindungsseele haben wir unsere Subjektivität entwickelt und genossen, im Raum der Verstandesseele verfolgen wir objektiv und sachbezogen Schritt für Schritt eine Aufgabe bis zu ihrem Ergebnis. Im Raum der Bewusstseinsseele, den wir mit

35 Jahren betreten, braucht es die innere Wendung zu einer empathischen Haltung, das echte Interesse daran, den anderen zu verstehen“, schreibt Dr. Susanne Hofmeister in ihrem Buch über das Lebenshaus. Wir begegnen uns tiefer von Mensch zu Mensch, es werden neue Wege möglich. Wer ist der andere, der mir da gegenübersteht? Wer bin ich im Kontakt mit ihm?

Oft passiert es uns im Zusammenleben und -arbeiten mit anderen, dass wir die Sachebene verlassen und uns auf den unsicheren Boden der Zwischenmenschlichkeit begeben. Leben wir unser eigenes Drehbuch oder lassen wir uns in die Pläne der anderen hineinziehen? Ist es das gewesen oder will noch etwas ganz Anderes werden? Jetzt kommt es oft zu einer neuen Auseinandersetzung mit unserer Vergangenheit; wir erlauben uns jetzt eher, den Menschen, die uns geprägt haben, innerlich Vorwürfe zu machen. Und wir müssen lernen, selbstverantwortlich unsere Zukunft aus eigenen Kräften neu zu gestalten. Was ist wirklich wichtig? In welche Richtung möchte ich mein weiteres Leben lenken? Manch einer kommt in dieser Zeit der Lebensmitte in eine tiefe Krise, aus der etwas ganz Neues entstehen kann.

In der nächsten Haus-Kurier-Ausgabe dürfen Sie in einem dritten Teil mit mir ins Dachgeschoss des Hauses umziehen, dann geht es um die Jahre von 42 bis 63.

Biografie ist und bleibt das ganze Leben lang etwas sehr Spannendes. Wenn diese Zeilen Sie dazu anregen, biografische Gespräche im Therapeutikum zu beginnen, können Sie sich gerne mit mir in Verbindung setzen. Telefon 530 93 140.