



DAS KLEINE DORF AM MEER

Die Autorin ist Mitglied in der Berufsvereinigung Biografiearbeit auf Grundlage der Anthroposophie e.V., Diplom-Volkswirtin, freischaffende Künstlerin und lebt in Frankfurt.

Kontakt:
maenken.biographiearbeit@gmail.com
<http://www.kunstraum-biographiearbeit.de>

s. auch Gemeinschaftsanzeige *Biografiearbeit*, S. 73

In herausfordernden Lebensumbrüchen hat es sich vielfach als hilfreich erwiesen, professionelle Begleitung zu suchen. Wie dabei die anthroposophische Biographiearbeit unterstützend arbeitet und die eigenen Zukunftskräfte fördert, zeigt unser Fallbeispiel.

VON SABINE MÄNKEN

Stefan Werner* hatte von Biographiearbeit noch nie etwas gehört. Doch durch den Hinweis eines Bekannten erkannte er darin für sich die Möglichkeit, mit Hilfe dieser Begleitung eigenständig an seiner momentanen Lebenssituation zu arbeiten, ohne sich seelisch „verarztet“ vorzukommen.

Wir treffen uns zum Vorgespräch. Herr Werner erzählt von sich. Ich höre zu ... Der plötzliche Tod der Ehegattin vor mehr als einem Jahr hat ihm mit 56 Jahren den Boden unter den Füßen entzogen. Die Welt war ins Dunkle gefallen. Es flossen viele Tränen.

Aus medizinischer Sicht müsste ich nun eine Anpassungsstörung diagnostizieren, welche die *emotionale Beeinträchtigung* durch die Depression und eine daraus resultierende Behinderung sozialer Funktionen und Leistungen beschreibt. Aber warum eigentlich Störung? Ist es ein Fehler, dass wir Menschen trauern, vielleicht sogar länger als die in der Psychosomatik bei Anpassungsstörung als üblich anerkannten sechs Monate? Welche Haltung erlaubt es mir eigentlich, die komplexe Herkunftsgeschichte von Herrn Werner und sein individuelles soziales System so zu beurteilen, dass ich daraus einen generellen Verlauf der Störung herleiten könnte? Und besteht die seelische Auseinandersetzung, die Herr Werner mit seiner Trauer leistet, vor allem in der Anpassung an die neue Lebenssituation?

WAS IST „NORMAL“?

Keine Frage: Seelische Reaktionen zu klassifizieren hilft, auffällige Verhaltensformen zu ordnen und in ihrer jeweiligen Allgemeingültigkeit zu untersuchen. Ich fürchte nur, mit dem Blick auf das Fehlerhafte im Menschen ist uns der Bezug zum biographischen Kontext des seelischen Geschehens verloren gegangen.

Schlimmer noch: Für den Hilfesuchenden wirkt das diagnostische Denken seines Begleiters verhärtend und den vielleicht eigenen schöpferischen Gedanken entgegen. Die Trauer meines Klienten gehört zwar zu den archetypischen

Ausdrucksformen der Seele, äußert sich aber individuell, weil zwingend in Beziehung zu allem Erlebten.

Ich schlage Stefan Werner vor, die Zäsur in seinem Leben zu nutzen, auf die gemeinsamen Jahre mit seiner Ehefrau zurückzublicken und diese aufzuarbeiten. Wie in der klassischen Biographiearbeit üblich, werden dabei die verschiedenen Lebensphasen in Jahrsiepte eingeteilt und mit dem Blick auf die seelische Entwicklung befragt. Im Erzählen, gemeinsamen Besprechen, Reflektieren und Verdichten wird Herrn Werner bewusst, dass sein Lebensstrom in enger und engster Beziehung mit seiner Familie, sowohl der Herkunftsfamilie als auch mit der eigenen Familie, mit seiner Frau und seinen beiden Söhnen verbunden war. Sein tiefes Lebensvertrauen, seine Lebenssicherheit und Geborgenheit entstanden aus stabilen und wertschätzenden primären Bindungen, die sich in der Ehe fortsetzen konnten. So hat sich seine Biographie organisch im Gleichklang mit seiner Familie entfaltet und die Entwicklung väterlicher Verantwortung und Autorität offenbarte sich in unserer Arbeit als roter Faden. Das plötzliche Alleingelassensein in einem Lebensabschnitt, in dem auch die beiden Söhne sich mit ihrem eigenen Erwachsenwerden verbinden, erforderte nun eine bis dahin nie geübte innere Unabhängigkeit und Autonomie – eine Herausforderung, wie sie in modernen Biographien zunehmend an die Menschen herantritt.

GEBORGEN IM EIGENEN LEBEN

In der Einsamkeit spricht unsere Individualität. Dass der erlebte seelische Rückzug mit 56 Jahren in eine biographische Verdichtungsphase fällt, die in besonderer Weise die eigene Entwicklung fördert und fordert, betont die geistige Intention zur Autonomie. Nun, an der Grenze zwischen dem Fühlen des unwiederbringlichen Verlustes und dem vorsichtigen Tasten der neuen Freiheit, wird für Stefan Werner seine eigene tiefe Trauer verstehbar. Er erkennt seine Wanderung zwischen zwei Welten – heraus aus der heimatlichen Bezogenheit auf die Familie in die Möglich-



CARL BERNDTSSON 1902-1983, DAS KLEINE DORF AM MEER

„Im konkreten Verbinden des Erlebten und Erlittenen mit dem roten Faden unseres Lebens finden wir nach Hause.

Das Leben wird wieder mein Leben.“

keiten einer selbst zu erschaffenden Zukunft. Nicht *Anpassung*, sondern der Weg zu den eigenen gestalterischen Kräften der inneren Seelenwelt wird offenbar. Jenseits von „normaler“ und „unnormaler“ Trauerreaktion wächst so im Kontext der gesamten Biographie für ihn ein Gefühl von Stimmigkeit.

Dass das Gefühl von Kohärenz – wie dieses Stimmigkeitsgefühl noch genannt wird – eine entscheidende Bedingung für die Entstehung von Gesundheit ist, wissen wir aus den Forschungen von Aaron Antonovsky zur Salutogenese. „Sense of Coherence“ steht im Zentrum seines Salutogenesekonzeptes. Der Sinn – eine neurobiologisch zentrale Empfindungsfähigkeit – für Kohärenz ist uns sogar angeboren, wie die neurophysiologische Forschung nachweist. Er gibt uns differenziert Auskunft darüber, wie geborgen und zugehörig wir uns in unseren Beziehungen und mit unserem Leben fühlen. In biographischen Krisensituationen jedoch steht uns das Leben unverbunden gegenüber und in dem eigenen Ausgeliefertsein spiegelt sich unser unerfülltes Grundbedürfnis nach Kohärenz.

Die Biographiearbeit gründet sich in der anthroposophischen Entwicklungsphilosophie, die uns dazu anregt zu erkennen, dass uns in allen Schicksalsereignissen unsere eigene Individualität entgegenkommt. Im konkreten Verbinden des Erlebten und Erlittenen mit dem roten Fa-

den unseres Lebens finden wir nach Hause. Das Leben wird wieder *mein* Leben, wenn ich es im eigenen Tun und in der empathischen Offenheit meines Begleiters als solches erkannt habe. Dann bin ich wieder in Beziehung.

In Übereinstimmung mit meinem Schicksal kann nun Zukunft wachsen. Der Lebensfaden verbindet sich. Im Prozess mit dem Neuen geschieht Heilung.

Dabei gibt es keine Regeln, wann und wie Kohärenz entsteht. Die innere Aktivität des Suchenden, die intuitive Wahrnehmung des Begleiters und der schöpferische Prozess zwischen beiden wirken im Sinne des Neuen. Hilfreich für eine wesentliche Selbstbegegnung ist auch die Einbeziehung der seelischen Bildebene mit Hilfe künstlerischer Methoden.

In unserer malerisch-biographischen Arbeit mit dem Triptychon, die in der Begegnung zwischen Klient und Begleiter ein „Ineinanderschauen“ von Lebensereignissen und Lebensimpuls ermöglicht, malte Herr Werner seine einsame Wanderung. An eiskalten tiefen Bergseen entlang entfaltete sich im Augenblick des Erkennens des eigenen Standpunktes der Blick aufs offene Meer ...

Unsere Seele hält große Schätze bereit, wenn wir dem Mysterium des Todes begegnet sind.

Als Stefan Werner mir zum Abschluss unserer Arbeit schrieb, „vielleicht finde ich ja das kleine Dorf am Meer ... ich bin da guter Hoffnung, dass es diesen Platz irgendwo auf der Welt gibt“, wusste ich, dass er seinen Schatz gefunden hat. ///

* Name geändert