

# Wer immer auf dem Weg bleibt – bleibt letztendlich auf der Strecke

Voraussetzung für ein sinnerfülltes Altern ist die individuell gelebte Biografie

## Zusammenfassung

Biografiearbeit auf anthroposophischer Grundlage geht davon aus, dass jeder Mensch diese Welt mit einer individuellen Aufgabe betritt. Diese Aufgabe ist die unbewusste Triebfeder all unseren Handelns. Wir alle neigen dazu, diesen inneren Auftrag zu ignorieren, weil durch die gegebenen Lebensumstände, uns dieser oft schwierig und manchmal unerfüllbar scheint. Ziel dieser Aufgabe ist immer, eine rein seelisch-geistige Entwicklung, die nichts mit den Vorstellungen einer Gesellschaft zu tun hat, in der größtenteils nur gesellschaftliches Ansehen und wirtschaftlicher Erfolg zählen.

Biografiearbeit hat sich zum Ziel gesetzt, diesen individuellen „roten Faden“ im Leben aufzuspüren und ins Bewusstsein des Einzelnen zu bringen.

## Schlüsselwörter

Biografiearbeit, Biografieberatung, Lebensberatung, roter Faden im Leben, Ich-Entwicklung.

## Abstract

Biography work on an anthroposophic basis assumes that every human being enters this world with an individual task. This task is the unconscious motivating force behind all our actions. We all tend to ignore this inner task, because often it seems to be difficult and sometimes unrealizable due to the existing circumstances. The aim of this task is always a purely spiritual and mental development, which has nothing to do with the ideas of our society, where mainly social reputation and economic success count.

Biography work has set as its goal, to trace this individual „red thread“ in life and to make it aware to every individual person.

## Keywords

Biography work, biography counseling, life coaching, the red thread in life, development of one's self.

## Einleitung

▶ In Würde altern setzt ein Leben voraus, das ich in einer weitgehenden Selbstbestimmung gelebt habe. Es setzt den Mut voraus, sich über das in unserer Gesellschaft weitverbreitete Zweckdenken zu erheben, sich selbst zu leben – nicht gelebt zu werden. Die beste Voraussetzung dafür,

sich nicht in eingefahrenen Lebensstrategien zu bewegen, ist eine Kindheit, in der wir erfahren konnten, dass wir gewollt sind. Nur wenn wir gewollt sind, können wir uns auch selbst annehmen.

Wenn es heißt: „Wer in der Kindheit gelernt hat zu beten, der kann im Alter segnen“, bedeutet dies, was das Beten angeht, sich nicht unbedingt den Ritualen einer



© Jupiterimages; nachgestellte Situation

Staatskirche anvertrauen zu müssen. Mit diesem Beten ist vielmehr gemeint, dass wir als Kinder auf Menschen treffen, die uns Respekt und Interesse an der Schöpfung vermitteln können. Und mit „segnen“ sind seelisch-geistige Wohltaten gemeint, die wir als alte Menschen dann verschenken können, wenn wir in unserem Leben erkennen durften, um was es im Wesentlichen geht. Wenn ich das Wesentliche – und dies ist immer eine individuelle Erfahrung – für mich erkenne, habe ich auch das Bedürfnis, dies an die Jüngeren „vorbildhaft“ weiterzugeben. Nicht, indem ich vermeintlich kluge und mahnende Worte an sie richte, davon haben wir bereits mehr als genug, sondern indem ich mich zu innerer Würde und Souveränität entwickle, die dann auch durch ihr vorbildhaftes Vorleben Jüngere beeinflussen kann. Ich mache damit deutlich, dass das Alter keine Zeit ist, die man das ganze Leben lang zwanghaft auf den St. Nimmerleinstag verschieben muss. Ich gehe damit dem Trugschluss aus dem Weg, dass ich mich nur immer körperlich fit halten und jugendlich gestylt sein muss, um mich so dem Zugriff vom „nicht mehr gebraucht werden“ und vom „nichts mehr mit sich anfangen zu können“ zu entziehen. Gelassenheit und Weisheit stellen sich nach einem in Eigenverantwortung gelebten Leben zwangsläufig ein und sind der beste Garant dafür, dass das Alter, trotz aller körperlichen Defizite, die sich zwangsläufig einstellen, dennoch eine Zeit sein kann, in der sich neue ungeahnte Wirkungsbereiche erschließen.

### Zunehmender Individualismus

Eine moderne Biografie lässt sich mit Biografien, wie sie vor hundert Jahren gelebt wurden, schwer in Einklang bringen, denn der sich immer mehr entwickelnde Individualismus hat althergebrachte soziale Komponenten fragwürdig und brüchig erscheinen lassen.

Es handelt sich hier um einen gesamtgesellschaftlichen Entwicklungsprozess. Konservativen Bedenkenträgern, die den verloren gegangenen Werten vergangener Zeiten gerne nachtrauern, sei gesagt, dass wir in Zeiten einer notwendigen gesell-

schaftlichen Revolution leben. Einer Zeit, in der dem gesellschaftlichen Wohlverhalten ein persönliches Lebenskonzept entgegengestellt werden muss. Diese Entwicklung war Anfang des letzten Jahrhunderts besonders in der westlichen Welt ausgeprägt, sie überschwemmt durch die Globalisierung nun auch in absehbarer Zukunft den ganzen Erdball. Hinter all den Gegenströmungen, dem wachsenden Nationalismus, dem Hang zurück zur Kleinstaaterei und der Vermassung der Menschen durch die Medienlandschaft, verbirgt sich gerade diese Entwicklung. Hier drückt sich eine manchmal laute und auch manchmal stille Sehnsucht nach den Zeiten aus, in denen man sich noch darauf verlassen konnte, dass es ein Richtig und ein Falsch gab.

Alle Fragen unserer Zeit lassen sich letztendlich darauf reduzieren, wie wir mit dieser Individualisierungsdynamik umgehen. Sicher kann man davon sprechen, dass für den europäischen Menschen bis zum Ende des Zweiten Weltkriegs ein wilhelminisches Untertanenbewusstsein charakteristisch war. In dieser Hinsicht bedeutete der politische und auch spirituelle Aufbruch am Ende des 19. Jahrhunderts und dann noch einmal in den sechziger Jahren des vergangenen Jahrhunderts einen tiefen Einschnitt in das bürgerliche Selbstverständnis dieser Zeit. Die Selbstfindung, die Frage nach der eigenen Identität war urplötzlich nicht mehr nur Thema der Literatur und anderer schöner Künste, sondern eine Frage, die mit einem Male jeden anzugehen schien.

Die westliche Welt ist offenbar an einen Punkt gekommen, an dem sich das Unterbewusste immer mehr mit dem „normalen“ Tagesbewusstsein vermischt. Das Selbst sucht sich einen Weg, sich selbst zu erkennen. So liegt es auf der Hand, dass diejenigen, die sich aufmachten, ihre weißen Flecken auf der Seelenlandkarte zu tilgen, somit gezwungen waren, sich nach und nach mit ihrer eigenen Biografie auseinandersetzen zu müssen.

Anfänglich betrachtete man sich lediglich als ein Produkt seiner Kindheit, doch im Laufe der Zeit wurde klar, dass menschliches Verhalten und im Besonderen die Af-

finitäten, die ein Mensch zu ganz bestimmten Lebensereignissen entwickelt, sich weder allein durch dessen Herkunftsfamilie, noch durch das Milieu erklären lassen, in das er hineingeboren ist. Man schaue sich nur die biografische Entwicklung von Geschwistern an, die aus derselben Familie kommen.

### Biografie: Eine Mission, die es zu erfüllen gilt

Biografiearbeit auf Grundlage der Anthroposophie geht davon aus, dass hinter allem Streben und Tun des Individuums sich eine im Unterbewusstsein vorhandene Aufgabe verbirgt, die sich im Laufe des Lebens Ausdruck verschaffen will. Der Versuch, diese Aufgabenstellung zu bewältigen, drückt die Einmaligkeit jeder Biografie aus, denn jeder Mensch hat eine ihm ureigene Mission zu erfüllen. Mit dieser Mission steht der Mensch seit Beginn der Moderne mit sich allein in der Welt. Niemand kann die Aufgaben eines anderen Menschen übernehmen. Eine Aufgabe zu erfüllen heißt, sich ihr mehr oder weniger wesentlich entgegenzustellen. Denn es bedarf zur Bewältigung einer Aufgabe immer der Überwindung eines ernstzunehmenden Widerstandes. Nun macht es sich der Mensch bekanntermaßen gern bequem, scheut die Anstrengung, steile Hindernisse zu überwinden und nimmt dafür gern längere Wege in Kauf, um an sein Ziel zu gelangen. Man könnte dann leicht einwenden: Wenn der Weg das Ziel ist, ist doch alles in bester Ordnung? Doch hilft uns die buddhistische Gelassenheit wenig in der westlichen Hochgeschwindigkeitswelt, wenn wir ihr nicht den Rücken kehren und in Abgeschiedenheit leben wollen. Da heißt es schon eher: Das Ziel liegt im Weg – also viele Ziele, die, falls wir sie gründlich verfolgen, uns in der Gesamtheit des Lebens weiterführen. Unser jeweiliges Ziel – unser Ideal – ist als solches von Gelassenheit und Weisheit getragen. Kraft dieser Weisheit versteht es diese „Zielvorgabe“, unsere individuelle Entwicklung, immer wieder durch Erschwernisse wachzurütteln, um in unserem Leben für die nötigen Turbulenzen zu sorgen. Wie ein Lotse, der in Kennt-

nis aller Untiefen des Lebens darum bemüht ist, das ihm anvertraute Schiff wieder auf den einmal vereinbarten Kurs zurückzuleiten.

Eine der vornehmsten Aufgaben der Biografiearbeit besteht darin, dieser Lebensaufgabe ein Gesicht zu geben, sie als einen roten Faden, der unser Leben durchzieht, zu erkennen und so weit wie möglich freizulegen.

Wenn ich das „Warum“ kenne – ertrage ich auch fast jedes „Wie“, sagt sinngemäß Friedrich Nietzsche.

Der bedeutendste Mythenforscher des letzten Jahrhunderts, der Amerikaner Joseph Campbell, setzt bei seiner Aufforderung „Follow your bliss“ – „Folge deiner Bestimmung“ vorgenanntes Wissen voraus. Auch er geht davon aus, dass es unsere Aufgabe ist, unsere ureigenste Geschichte, die der Hintergrund all unserer Sehnsüchte ist, zu realem Leben zu verhelfen. Bei der Verwirklichung dieses Projektes bleiben wir nicht allein, solange wir unserer inneren Stimme folgen. Wenn ich ohne Wenn und Aber bereit bin, meiner Bestimmung zu folgen, so Campbell, kann ich mir der Unterstützung der Welt sicher sein und es werden sich mir Türen öffnen, an Orten, wo ich sie nie zuvor erwartet hätte. Wer öffnet diese Türen? Von wem kommt diese Hilfe? Gibt es ein stillschweigendes Einverständnis zwischen mir und einem handelnden kollektiven Unbewussten, zu dem jeder Mensch eine unbewusste Verbindung pflegt?

Ich werde hier der Versuchung widerstehen, eine schlüssige Antwort auf diese Frage anzubieten, doch werde ich versuchen, durch eine Annäherung an das Gebäude „Biografie des Menschen“ zumindest die Qualität dieser Frage auf ein höheres Niveau zu bringen.

Ein Problem besteht offensichtlich darin, wie ich den Inhalt dieser Aufgabenstellung erkennen kann. Und handelt es sich vielleicht nicht nur um die *eine*, sondern um viele Aufgaben, die sich je nach Möglichkeit meiner Lebenszusammenhänge verwirklichen lassen?

## Der Rhythmus der Jahrsiebt

### Raum, Sprache und Ich – Das Gute, Schöne, Wahre

Das Jahrsiebt ist die gängige Einteilung, die in der Biografiearbeit dem Lebenslauf zugrunde gelegt wird, d.h., dass es als eine Art rhythmisch gegliedertes Raster dient. Dies lässt sich verhältnismäßig einfach beim ersten und zweiten Siebenschritt aus der eigenen Wahrnehmung nachvollziehen, indem wir uns bewusst sind, dass mit dem Zahnwechsel, der danach erfolgten Schulreife, der zwangsläufigen Konfrontation mit Menschen außerhalb der Familie (z.B. Lehrer, Freunde und deren Familie) ein ganz neues Kapitel in unserem Leben beginnt.

### Das erste Jahrsiebt

Es steht ganz unter der Anstrengung des Kindes, sich aus der totalen Abhängigkeit von den Eltern zu befreien. Es macht sich den aufrechten Gang zu eigen, lernt Sprechen und Denken und erobert sich damit Raum und ein soziales Umfeld. Wesentlich dabei ist, dass die Umgebung, in der das Kind aufwächst, ihm die Möglichkeit lässt, diese Entwicklungsschritte „kindgemäß“ zu tun.

Sehr schnell erliegen Eltern, die es gut mit ihren Kindern meinen, dem Trugschluss, dass man diese möglichst schnell mit der Härte des Lebens konfrontieren solle, um sie für den späteren Wettbewerb tauglich zu machen. Aber das Gegenteil ist der Fall, denn je mehr ich von meinem Kind verfrühte, eigene Entscheidungen erwarte, desto mehr schwäche ich es in seiner Entwicklung. Im ersten Jahrsiebt und besonders in den ersten drei Jahren ist die spielerische, nicht zweckgebundene Begegnung mit der Welt stärkend. Alle Sinne sind angesprochen, alles will ergriffen, erlaufen und geschmeckt werden. Das optische Festbinden vor einem Fernsehgerät kann somit nur destruktiv auf diesen Drang wirken.

Wo einerseits größtmögliche Freiheit im eigenen Erleben nötig erscheint, ist andererseits ein fester rhythmischer Tagesab-

lauf stärkend. Essen-, Spiel- und Zubettgehzeiten sollen sich möglichst jeden Tag gleichmäßig ablösen. Eine stabile Welt ist eine gute Welt für das Kind. Im „Guten“ liegt alle Sehnsucht des Kindes und diese Sehnsucht unterscheidet noch nicht, was wirklich gut im Sinne unserer Sozialisation ist, sondern nimmt jede Situation und jeden Prozess als „gut“ an. So nehme ich wahr, dass es gut sein kann, sich zu streiten, weil, nachdem auch die letzte Tür geräuschvoll zugeschlagen wurde, endlich Ruhe herrscht. Trotz allem späteren erlernten Wohlverhalten kann es sein, dass ich bei Auseinandersetzungen, die dem Strickmuster vergangener Streitkultur meiner Eltern ähnelt, ich dann als letztes Mittel das Türenzuschlagen als Problemlösung anwende.

### Das zweite Jahrsiebt

Kommt das Kind im zweiten Jahrsiebt in die Schule, ist der erweiterte Raum, den es nun betritt, mit der Hoffnung erfüllt, weitere Menschen kennenzulernen, die es ihm ermöglichen, immer größere Selbstständigkeit zu erreichen. „Ich danke dir, dass du dich mir anvertraust“, sollte das Credo eines jeden Lehrers sein. Große Worte mag da so mancher sagen, aber es geht nicht darum, jedem Lehrer ein heiliges Verhalten abzuverlangen, sondern um das Bewusstsein, dass ich das Vertrauen in die Welt, das es beim Kind zu entwickeln gilt, möglichst wenig enttäusche. Denn so wird für sein Empfinden die Welt schön sein. Für das Kind unterliegt die Schönheit noch keinen festen Kriterien. Schön ist, dass etwas da ist. Wie oft steht man vor einem Spielzeug, das für das eigene Empfinden unansehnlich ist und unverständlich benutzte das Kind gerade dieses Spielzeug am meisten, liebt es – es empfindet es eben als schön.

Diese Schönheit ist ebenso wie das bereits im ersten Jahrsiebt erwähnte Gute mit einer stillen Sehnsucht verbunden, die im besten Fall durch die Begegnung mit Kultur und Ästhetik gestillt wird. Auch hier tragen die Vorbilder die Verantwortung für Inhalte und Formen, die dem Kind angeboten werden.

## Das dritte Jahrsiebt

Die Zeit der Pubertät hat sich im Laufe der letzten hundert Jahre um ca. 2 Jahre nach vorn, vom 14. Lebensjahr auf das 12. Lebensjahr verschoben und findet mit 14 Jahren meist den Abschluss. Auch dies gibt uns Anhaltspunkte für den Siebenerhythmus im Lebenslauf.

Der Mensch, der in sich alle Naturreiche trägt, das mineralische, das pflanzliche und das tierische Element, bringt diese Elemente mit der Geschlechtsreife zur Ausbildung. Somit ist der tierische Aspekt, der seinen Höhepunkt in der Fortpflanzung findet, um das vierzehnte Lebensjahr zur Ausgestaltung gekommen. Die geistig-seelische Ausbildung – das Ich – hinkt dem hinterher. Der Jugendliche, der sich mit einem Mal in der Lage sieht, sich zu reproduzieren, ist diesem Umstand oftmals nicht gewachsen. Das Tierisch-Triebhafte kommt unverblümt zum Tragen. Das Seelisch-Moralische gleicht einer Strandburg, gefährdet von jeder Welle, die ans Ufer schlägt.

Ein eigenes Umgehen damit lernt der Jugendliche erst, wenn er sein drittes Jahrsiebt beendet hat. Bis dahin ist er auf das angewiesen, was er an Erziehung in den ersten beiden Jahrsiebt genossen hat. Bei aller Unvollkommenheit unserer Erziehung und all den Zweifeln und Ängsten, die sich bei Eltern in der Zeit der Pubertät einstellen, können wir ruhig darauf vertrauen, dass, wenn wir Eltern authentische Vorbilder in der Zeit der Kindheit waren, dieser Vorbildcharakter jetzt, in einer der Individualität des Jugendlichen entsprechenden Weise, zum Tragen kommt. Dies heißt, dass wir soziale Werte vertreten haben, die wir versuchten einerseits in die Erziehung einfließen zu lassen und die andererseits in unserem Handeln Gestalt angenommen haben. Unter den Augen eines Pubertierenden nützen uns unsere Masken wenig. Niemals in seinem Leben ist man so fähig, hinter die Schliche der Erwachsenen zu kommen, wie in der Pubertät. Dies liegt daran, dass man selbst auf der Suche nach Werten ist, die man selbst noch nicht für sich individuell handhaben kann. Die Diskrepanz einerseits, bereits Verantwortung zu tragen, wie sie auch offensichtlich

von der Gesellschaft erwartet wird und sich andererseits einer Realität gegenübergestellt zu sehen, in der Zweifel und Zukunftsängste vorherrschen, erlebt der Jugendliche in einer stetigen Überforderung. Diese lässt den Jugendlichen Sennen entwickeln, die es ihm ermöglichen, mit schlafwandlerischer Sicherheit die Finger auf alle die Wunden zu legen, die wir als Eltern meist schamhaft versuchen, vor uns selbst zu verbergen.

Triebfeder ist nun, nach dem in den ersten beiden Jahrsiebt erwähnten Guten und Schönen, die Sehnsucht nach Wahhaftigkeit. Wahr ist, was verändern will. Ob zum Guten oder Schlechten entzieht sich meist der Beurteilung des Jugendlichen. Es kann aber leicht eingesehen werden, dass, wenn die Sehnsüchte der ersten Jahre in der Weise gestillt wurden, das Gute meist auch ein objektiv Gutes war und die ästhetische Erziehung nicht nur aus Plastikmonstern bestand, sich das Kind auf seinem nun einsamen Weg in die Adoleszenz zwar in einem Labyrinth befindet – aber dennoch ausgerüstet ist mit dem Ariadnefaden des Guten und Schönen.

### Ver-Antwortung: In welcher Phase meines Lebens bin ich wem eine Antwort schuldig?

Sicher ist auch, dass das 18. Lebensjahr einen bedeutenden Einschnitt darstellt, da wir uns in dieser Zeit einem anderen Phänomen gegenübergestellt sehen – unserem ersten Mondknoten. Nach jeweils 18 Jahren, 7 Monaten und 9 Tagen steht der Mond jetzt wieder am gleichen Punkt in dem Sternbild, bei dem er sich zum Zeitpunkt unserer Geburt befand.

Dies kann sich vor allen Dingen darin ausdrücken, dass wir einen Berufswunsch entwickeln, der zumindest gewisse andere Möglichkeiten ausschließt, wenn auch noch nicht ein konkretes Berufziel vor Augen steht. Zum ersten Mal ist die Möglichkeit gegeben, die eigentliche Lebensaufgabe, wenn auch nur schemenhaft, zu erkennen.

Von der Fähigkeit, eigene Verantwortung zu tragen, kann aber im Alter von 18 Jahren noch keine Rede sein. Der Mond-

knoten ist eher eine Vorwegnahme, ein Erproben dessen, was sich ab dem 21. Lebensjahr zu vollziehen beginnt, denn erst mit 21 Jahren ist es legitim, dem jungen Menschen im eigentlichen Sinne Verantwortung zu übertragen und dies auch nur in einem für ihn überschaubaren Maße.

## Das vierte Jahrsiebt

Erst das vierte Jahrsiebt und die Kräfte, die uns in dieser Zeit zufließen, machen es möglich, ein tieferes Verantwortungsgefühl zu entwickeln. Wobei das Augenmerk besonders auf das Gefühl zu richten ist. Es ist eine Zeit, in der wir unser Gefühlsleben zivilisieren können. Nicht, indem wir uns direkt dieser Gefühlslebensexpllosion bewusst sind und diese am Ende sogar versuchen zu unterdrücken, sondern gerade, indem wir in dieser Zeit noch möglichst verantwortungslos das Leben auf den Prüfstein stellen, kultivieren wir damit unser Gefühlsleben, hin zu einer eigenen, unserer Individualität verpflichtenden Verantwortung. Die Zeit zwischen 21 und 28 spricht in den meisten Biografien eine deutliche Sprache.

Ausdrücken kann sich dies nicht nur in Reisen in alle Himmelsrichtungen, die so spontan unternommen werden, dass es aus Sicht der Eltern geradezu fahrlässig erscheint. Es kann sich ausdrücken in der Suche, einen eigenen Platz zum Leben zu finden, der vielleicht nicht gerade dem entspricht, was der Mensch von Haus aus gewohnt ist. Viele Angebote, die uns die Welt macht, werden ergriffen, Lebensentwürfe erprobt, wieder verworfen oder nur kurzfristig für gut befunden.

Was im vierten Jahrsiebt gefordert ist, ist eine Umarbeitung des Milieus, in das ich hineingeboren wurde. Eigene Maßstäbe gilt es zu entwickeln und auf der Grundlage des im ersten Jahrsiebt Erfahrenen, müssen diese sich am Leben messen lassen. Diese Maßstäbe können sich nur dann in eine wahrhafte Lebenserfahrung wandeln, wenn ich alle Gelegenheiten auszunutzen weiß, die Welt in ihren höchsten Höhen und tiefsten Tiefen auszuloten. Einen eigenen Platz zu finden, eigene Anschauungen zu vertreten, mein soziales Umfeld nach



meinen eigenen Bedürfnissen gestalten und diese Bedürfnisse auch artikulieren zu können sind unsere Aufgaben zu dieser Zeit. Vor noch nicht langer Zeit galt erst der 21-Jährige als rechts- und geschäftsfähig. Dieser Schutz wird dem Adoleszenten heute nicht mehr gewährt. Wir können einerseits die Jugendlichen nicht schnell genug zu jungen Erwachsenen machen und andererseits wird in der westlichen Zivilisation alles versucht, um zu vermeiden, dass wir uns als Erwachsene geistig und seelisch weiterentwickeln.

Mir begegnen immer wieder Klienten, bei denen äußere Umstände eine geistig-seelische Entwicklung in vollem Maße verhinderten. Dieses Defizit, das durch unsere leistungsorientierte Gesellschaft geradezu gepflegt wird, indem die geradlinige Ausbildung gefordert, ein fertiger Zukunftsentwurf viel zu früh erwartet wird, birgt die Gefahr eines Jugendlichkeitswahns, der sich durch das ganze Leben hindurchziehen kann. Dies scheint im Interesse derer zu liegen, die uns weismachen wollen, dass allein körperliche Jugend und der damit verbundene materielle Konsum ausschlaggebend dafür sind, gesellschaftliche Anerkennung zu bekommen.

Dem schließen sich all Jene bereitwillig an, deren Entwicklung in der Zeit zwischen 21 und 28 Jahren in der vorgenannten Hinsicht zu kurz gekommen ist. Habe ich in dieser Zeit meine erlaubte Unverantwortlichkeit nicht ausgelebt, werde ich später nach Möglichkeiten suchen, dieses Defizit auszugleichen. Ich werde z.B. eine tiefe Sehnsucht danach entwickeln, in späteren Jahren die Welt zu erkunden. Dies geschieht natürlich nicht mehr mit der Unverschämtheit, die mir im vierten Jahrsiebt zu eigen ist. Ich sage damit nicht, dass man Versäumtes nicht nachholen kann, nur wird es eben ein ganz anderes Erlebnis sein.

### Sehnsucht nach der verlorenen Unverschämtheit

#### Das fünfte Jahrsiebt

Am Ende dieser Zeit steht das Leben als Erwachsener. Je näher der 30. Geburtstag

rückt, umso mehr stellt sich eine Sehnsucht nach der verlorenen Jugend ein. Dies kann sich vielfältig ausdrücken. Zum einen ist man nicht mehr in der Lage, unverschämt seiner Selbstverwirklichung nachzujagen, und zum anderen ist der Gedanke erschreckend, dass das Leben *endlich* ist und sich manche Wünsche vielleicht nicht mehr verwirklichen lassen.

Bei meinen Einführungsvorträgen habe ich die Erfahrung gemacht, dass, wenn ich vor den Anwesenden behaupte, dass sie wohl alle in diesem Zeitraum eine grundsätzliche Veränderung in ihrem Leben erfahren haben, ich mit dieser Behauptung meist ungeteilte Zustimmung fand, obwohl ich nicht das Geringste von den Anwesenden wusste. In dieser Zeit stellt sich ein grundlegend neues Gefühl dem Leben gegenüber ein. Eine noch nicht gekannte Verantwortung sich selbst und anderen gegenüber bricht sich Bahn. Traue keinem über dreißig. Dieses Schlagwort der 68er-Generation hat seine Berechtigung. Es ist etwas in uns gestorben. Es handelt sich um ein Abschiednehmen von der Unbefangenheit der Jugend und ein vages Erahnen einer künftigen, von sich selbst abverlangten Verantwortung.

### Das Haus, der Baum, das Kind

Bis etwa zum 35. Lebensjahr ist es uns gestattet, ohne Reue die sieben Meere des Lebens zu durchkreuzen. Das Haus wird gebaut, der Baum gepflanzt, die Nachkommenschaft gezeugt. Es gilt, sich auf diesem Planeten einzurichten. Doch wer glaubt, hier auf Althergebrachtes zurückgreifen zu können, den bestraft die Zeit. Zwei Menschen haben zueinander gefunden, Beide tragen ein Marschgepäck aus Kindheit und Jugend auf dem Rücken und alles, was dieses Marschgepäck beinhaltet, ist für denjenigen, der es trägt, wertvoll und richtig. Beide packen diese Inhalte aus und nun muss die Summe dieser Inhalte mehr werden als der Inhalt des Einzelnen. Wer darauf beharrt, dass das, was er mit sich trägt, wertvoller ist als das, was der andere mitbringt, wird beim anderen einen Widerstand gegen das fremde Mitge-

brachte erzeugen und obendrein das Eigene noch wertvoller erscheinen lassen. Wenn eine Frau enttäuscht ist, dass ihr Mann an Weihnachten den Christbaum anders schmückt als ihr Vater es tat, verpasst sie die Chance für einen Neuanfang. Denn mit diesen kleinen Dingen fängt es an. Aus dem Fundus des Mitgebrachten Neues zu schöpfen, ist die Devise dieser Zeitspanne. Neue Rituale im Familienleben müssen geschaffen werden. Im vorangegangenen Jahrsiebt lag die Chance zur Überwindung des Milieus der Kindheit. Ob sie genutzt wurde, wird sich jetzt zeigen.

Wer sich jetzt noch nicht von zu Hause abgenabelt hat, egal ob mit oder ohne Partner, läuft Gefahr, dies in Zukunft nur unter großen Widerständen zu schaffen. Die Individualität muss sich in dieser Zeit zumindest in materieller Unabhängigkeit darstellen können. Der Individualist ist kein exotischer Außenseiter, sondern geht im Beruflichen und Sozialen eigene Wege, ohne verbrannte Erde hinter sich zurückzulassen. Innovativ sein heißt nicht nur „ausgeflippte“ Ideen zutage zu fördern, sondern sie auch zu verwirklichen. Bei dieser Verwirklichung zeigt sich immer sehr schnell, wie „ausgeflippt“ diese Ideen sind. Neues wird immer argwöhnisch betrachtet und als undurchführbar bezeichnet, nur weil es die Ruhe stört. Das, was wir im letzten Jahrsiebt geprobt haben, schreit nun nach Form.

### Soll das nun alles gewesen sein?

#### Das sechste Jahrsiebt

Wenn wir in diesen oder jenen Bereichen diese neue, für uns passende Form gefunden haben, werden wir auch dem nächsten Jahrsiebt mit Gelassenheit entgegensehen können. Denn tief in uns wird eine Frage ihren Weg ins Bewusstsein finden: Soll das nun alles gewesen sein? Ein wenig früh, werden hier einige sagen und tatsächlich merken viele Menschen zu diesem Zeitpunkt noch nichts von diesem inneren Rumoren, da sie weiterhin damit beschäftigt sind, das zweite oder dritte Haus zu bauen. So kann es sein, dass der Ruf des

2. Mondknoten nach der eigentlichen Aufgabe im Leben, der sich im 6. Jahrsiebt mit 37 Jahren und 3 Monaten wieder einstellt, leicht überhört wird. Es sind einige Stufen auf der Karriereleiter erklimmt worden und man kann bereits das Ende dieser Leiter sehen. Der Weg ist meist geebnet und es tut sich kein unbekannter Horizont mehr auf, den man überspringen könnte, um nachzuschauen, was hinter der Hügelkette noch wartet. Solange man im Materiellen bleibt und weiterhin glaubt, immer mehr materielle Güter anhäufen zu müssen, um sich durch Besitz zu definieren, wird man bei einem Überhören dieses 2. Mondknotens die Ursache für eine spätere heftige Midlife-Crisis finden. Dieser zweite Mondknoten enthält die Mahnung, unseren Auftrag, den wir vielleicht im Materiellen bereits erfüllt haben, nun auf einer geistig-seelischen Ebene weiterzuführen. Wir gehen in Riesenschritten auf das 42. Lebensjahr zu, der Schwelle, die uns abverlangt, etwas zu entwickeln, was uns vorher noch nicht möglich war.

### Abschied von der Selbstverständlichkeit erfordert Mut

#### Das siebente Jahrsiebt

So, wie wir uns mit 28 Jahren von unserer Jugend verabschieden, so verabschieden wir uns in diesem Alter von der Selbstverständlichkeit. All unserem Tun lag bis zu diesem Zeitpunkt ein Selbstverständnis zugrunde, das nun urplötzlich nicht mehr gegeben ist. Als Beispiel sei ein Chirurg angeführt, der trotz jahrelanger chirurgischer Praxis auf einmal eine gewisse Scheu empfindet, mit dem Skalpell in lebendes Fleisch zu schneiden. Jede neue Operation fordert seinen ganzen Mut heraus. Es ist, als ob wir uns mehr der Folgen unseres Handelns bewusst werden. Das ungenierte Handhaben der Werkzeuge weicht einem Zögern und Zaudern, das sich nicht logisch begründen lässt. Wir stehen allein in der Welt, alle guten Geister haben uns verlassen und wenn nicht verlassen, so haben sie sich auf eine Beobachterposition zurückgezogen. Wir sind zum ersten Mal in unserem Leben in

der Lage, frei zu sein. Atemberaubend frei, mit den Füßen auf dem Treibsand einer Verantwortung, die wir auch wahrhaftig zu verantworten haben. Wie kann ich frei sein, wenn ich in der Zwischenzeit so viele Verpflichtungen eingegangen bin? Wohin kann ich mich wenden, wenn ich noch so viele Raten abzuzahlen habe? Welchen Weg kann ich in meinem Beruf einschlagen, welche Freiheiten habe ich, wenn mir wegen *Überalterung* die mögliche Kündigung droht? Und wenn ich eine andere berufliche Laufbahn einschlage, bin ich nicht schon zu alt dafür?

Das Leben ist meistens bereits „rundumversichert“, aber wir wissen, das Leben ist lebensgefährlich und endet meist tödlich, wie dies Erich Kästner zu sagen wusste. Es wird eine gehörige Portion Mut abverlangt, uns auf den Weg zu unserem Selbst zu machen. Das Motto ist: *Erkenne Dich selbst!* Und der Selbstzweifel gehört dazu. Mit der Selbstüberschätzung hat es nun endgültig aufgehört, auch wenn Unbelehrbare dies gerade in dieser Lebenszeit lautstark propagieren. Wir sehen das Ende und wissen um die Vergänglichkeit allen Seins – dazu braucht es Mut. Wir schöpfen dafür die Energie aus einer Kraft, die jedem in dieser Zeit zur Verfügung steht. Wenn wir uns genügend Selbstvertrauen entgegenzubringen bereit sind, ist dies eine Kraft, die nun nicht mehr das Anhäufen materieller Güter, sondern einzig und allein das geistige Streben zum Ziel hat. Wo immer wir bereit sind, uns über das Materielle hinwegzuentwickeln, wird unser Streben durch diese „Mutkraft“ Unterstützung finden.

In gewisser Weise steht dieses Jahrsiebt in Verbindung zum Beginn des dritten Jahrsiebts. Denn dort waren wir Abhängige unseres „inneren Umbaus“ in der Pubertät, nun aber sollten die letzten Nabelschnüre gekappt sein und wir sollten gelernt haben, ohne Netz und doppelten Boden und mit dem Verzicht auf jegliche Tricks, auf dem Hochseil des Lebens zu balancieren.

### Panik oder Gelassenheit?

#### Das achte Jahrsiebt

Vom 49. Lebensjahr an werden uns Erlebnisse begleiten, die uns eine gewisse Gelassenheit abverlangen. Es rücken junge Menschen nach, die Fähigkeiten haben, in denen sie uns in den Dingen, von denen wir glaubten, dass wir sie beherrschen, weit überlegen sind. Der Chef, der jeden Morgen der erste und am Abend der letzte im Büro ist, zeigt seine Angst davor, dass ihm diese Jungen bereits das Stuhlbein ansägen. Es ist an der Zeit, sich in Gelassenheit zu üben, damit diese Panikstimmung nicht aufkommt. Angst ist immer der schlechteste Berater, er verführt zu Kurzschluss-handlungen, die wie ein schleichendes Gift eine Führungspersönlichkeit kontaminiert. Weniger ängstliche Führernaturen blühen in diesem Alter erst richtig auf. Im römischen Senat war es verboten, dass man vor dem 45. Lebensjahr das Wort ergreifen durfte. Eine politische Karriere beginnt in diesem Alter. Die Zeit, um Richtlinien zu geben, Vorträge zu halten, Vorbild zu werden.

### Über das Ich zum Du zum Wir

#### Das neunte Jahrsiebt

Das 56. Lebensjahr fällt nahezu mit dem 3. Mondknoten zusammen, der sich mit 55 Jahren und 9 Monaten einstellt. War der 2. Mondknoten ein Aufruf an das Du, ein Erleben im anderen, so ist der 3. Mondknoten ein Aufruf an das Wir, das seinen Wirkungsbereich im sozialen Mit-einander sucht. Neue Horizonte tun sich auf. Erfolgreiche Eroberungen können gemacht werden auf Gebieten, die nie zuvor betreten wurden. Und zum Unterschied der Eroberungen, die im 5. Jahrsiebt – zwischen 28 und 35 Jahren – stattfanden, finden diese Eroberungen – sollen sie von bleibendem Wert sein – nicht auf Kosten anderer statt. Dieses Jahrsiebt steht in Verbindung zum Beginn unseres zweiten Jahrsiebts, in dem wir abhängig von den Erwachsenen und Lehrern die Welt aus zwei-

ter Hand erfahren haben. Menschen, von denen wir erwartet haben, dass sie wissen wo der Lichtschalter ist, wenn es hell werden soll. Nun müssen wir selbst in der Lage sein, uns Licht zu geben. Es handelt sich dabei um ein inneres Licht. Der Mut des sechsten Jahrsiebtes, die Gelassenheit des siebten Jahrsiebtes sind die Grundlagen dafür, dass wir nun das Geschenk der Weisheit empfangen dürfen.

Mit 63 Jahren können wir diese errungenen Lebensweisheiten wieder an die Welt zurückgeben. Keine Kindergärtnerin versteht sich so gut auf diese „Frischlinge“, die noch völlig unbedarft die Welt erobern, wie eine Person, die dieses Alter erreicht hat. Großeltern haben gegenüber den Eltern einen völlig anderen Zugang zu ihren Enkeln. Die einen, die Enkelkinder, sind gerade angekommen und die anderen, die Großeltern, wissen von ihrem immer näher rückenden Abschied von dieser Welt: „Lass die Eltern doch ihren Geschäften nachgehen, wir beide wissen es doch viel besser, auf was es im Leben ankommt.“

### Sinnvoll altern

Sinnvoll altern bedeutet, bereit zu sein, eingefahrene Vorstellungen täglich über Bord zu werfen und sich mit bisher ungeachtetem Denken zu verjüngen. Den körperlichen Abbau kann man erträglicher gestalten, wenn man ihm geistige Frische entgegenhält. Es gibt noch immer Fähigkeiten zu entdecken, die bislang das Licht der Öffentlichkeit gescheut haben. Ein Hobby schafft dabei keine Abhilfe, es muss eine Fähigkeit sein, die zur Berufung werden kann und die sich einen Platz im Sozialen sichert. Die Suche nach Möglichkeiten, seine Erfahrungen der Welt zurückzugeben und jede Gelegenheit zu nutzen, dies auch zu tun, kann einen Menschen im Rentenalter zum Jungbrunnen werden lassen. Eine Gesellschaft, die nicht die Voraussetzungen dafür schafft, ist keine soziale Gesellschaft, sondern sie schiebt ihre älteren Bürger in einen Irrgarten. Die westliche Zivilisation scheint sich viel davon zu versprechen, die Menschheit durch ihr ganzes Leben hindurch im dritten und vierten Jahrsiebt

festzunageln, um ihnen so ein Leben lang Turnschuhe und alle sonstigen Attribute ewiger Jugend verkaufen zu können. Potemkinsche Dörfer, deren hohle Fassaden nur die Trostlosigkeit eines hoffnungslosen Dahinalterns verbergen.

„Jeder Mensch ein Künstler“. Diese so oft missverständene Aussage von Joseph Beuys bedeutet nicht, dass jeder Mensch die Fähigkeit erwerben muss, sich als Schriftsteller oder Maler zu beweisen, sondern dieses Künstlertum meint ein lebenslanges Ringen um die soziale Kompetenz des Einzelnen, sich ungeachtet jedweder Konventionen immer wieder neu für das im Augenblick Wesentliche zu entscheiden. Was wesentlich ist, entscheidet das Individuum für sich, denn der Mensch ist dazu bestimmt, sich eine innere Freiheit zu erkämpfen, die sich im Äußeren durch seine moralischen Handlungen ausdrückt. Dieses Bedürfnis, das heute bei den meisten Menschen zwar vorhanden, aber dennoch ein karges Dasein fristet, kann aus der Arbeit an der eigenen Biografie wachsen, an Sicherheit gewinnen und eine Perspektive für das künftige Leben werden. Je mehr ich mein Leben unter diese Prämisse stelle, desto befriedigter werde ich an meinem nahenden Ende den Blick zurückwenden und sagen können, das war es wert. Ich habe zwar die Welt nicht retten können, doch es war wunderbar.

### Zusammenfassung

Mein Anliegen war, die wesentlichen Gesichtspunkte der Biografie-Arbeit darzustellen, um deutlich zu machen, dass diese Arbeit in der heutigen Zeit notwendig ist. Biografie-Arbeit kann eine wertvolle Grundlage für die Sinnsuche bilden, zu der wir durch das Leben selbst aufgerufen sind. Wie Goethe sagte: „Der Sinn des Lebens ist das Leben selbst.“

Bei der Biografie-Arbeit geht es immer um seelisch-geistige Entwicklung, die uns befähigt, mit uns selbst und in der Folge auch mit anderen gnädiger umzugehen. Gerade dann, wenn ich vielleicht feststelle, dass mein größter Feind in einem bestimmtem Lebensabschnitt dazu beigetra-

gen hat, dass ich einen wertvollen Entwicklungsschritt überhaupt vollziehen konnte.

Überdies kann ich mir darüber klar werden, dass es Menschen gab, die sich ihrer Hilfe für mich nie bewusst wurden. Ich konnte ihnen auch nie dafür danken, da sich dieser Umstand vielleicht erst nach Monaten oder Jahren herausstellte. So kann ich dann auch annehmen, dass auch mir, vielleicht nur durch einen Nebensatz, den ich selbst für völlig unwichtig hielt, einmal gelungen ist, jemandem einen entscheidenden Hinweis oder Rat für eine anstehende Entscheidung gegeben zu haben. Welche Menschen haben mir geholfen? Wem habe ich geholfen? Eine Bilanz, die so manchen Lebensrückblick urplötzlich in einem anderen Licht erscheinen lassen kann.

Durch die Biografie-Arbeit können wir eigene Entwicklungsschritte erkennen und nachvollziehen. Es stellt sich ein Wissen darüber ein, dass nichts nach dem Zufallsprinzip 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. Wir wählen aus der Vielzahl der möglichen Ereignisse, denen wir im Leben begegnen, immer öfter diejenigen Begegnungen aus, die sich, wenn sie ergriffen werden, unser Marschgepäck – mit dem wir anfangs diese Welt betreten haben – ständig ergänzen. Wir lernen dabei zu sortieren, was für unsere Zukunft wichtig sein könnte. Wir lernen wissentlich auszuwählen, was sich vielleicht mit unserem roten Faden verweben lässt, wir scheiden mehr und mehr die Spreu vom Weizen. Wie leicht oder wie schwer unser Rucksack dabei wird, ist nun ganz unserer eigenen Entscheidung überlassen.

### Korrespondenzadresse

Walter Seyffer  
Friedrich-Ebert-Str. 41  
68535 Edingen-Neckarhausen  
Tel. 06203/961037  
E-Mail:  
w.seyffer@biographie-arbeit.com  
www.biographie-arbeit.com