

# Biografiearbeit und ICH-Entwicklung

## Zusammenfassung

**Das Sinnvolle** einer therapeutischen Begegnung ist, durch gegenseitige Wahrnehmung sich weiter zu entwickeln, hin zu einem ganzheitlicheren Leben, sowohl des Therapeuten wie auch des Klienten.

**Biografiearbeit in der Gruppe** ermöglicht die bewusstere Wahrnehmung des eigenen Lebensalters und der Aufgaben der jeweiligen Lebensaltersstufe.

Allein der Austausch mit anderen Menschen über deren Lebensbewältigung und über die eigene Situation befreit schon etwas aus der Isolation, in der wir uns in Problemsituationen meist befinden.

**Unser sogenanntes „Problem“ ist viel normaler als wir glauben.**

Die Frage: „Wie komme ich *weg von* diesem Problem“ raubt sehr viel Energie! Wird die Frage anders gestellt: „*Wo will ich hin?*“ zeigen sich oft schon erste Lösungsansätze.

Die Themen „Ich will *weg von*“ und „Ich will *hin zu*“ wiederholen sich in den verschiedenen Lebensaltersstufen auf verschiedenem Niveau mit unterschiedlicher Intensität.

**Die Krisenpunkte unseres Lebens** finden sich häufig in den Sieben-Jahres-Rhythmen, oft paarweise angeordnet. Ein angenommener Lebensmittelpunkt mit **31,5 Jahren** ergibt folgende **Spiegelungen**:

<b>31,5</b>		
28 Jahre	=	35 Jahre
21 Jahre	=	42 Jahre
14 Jahre	=	49 Jahre
7 Jahre	=	56 Jahre
Geburt, 0 Jahre	=	63 Jahre, Ende des Arbeitslebens

**Meist hat die frühere Krise eine Entsprechung zu heute.** Besonders diese Überwindungskraft, die wir zur Krisenbewältigung unfreiwillig erworben haben, hilft uns heute noch und ist jederzeit abrufbar.

**Diese Kraft hilft uns in unserer Verwirklichung**, der Entfaltung unseres Wesens, unserer Ich-Entwicklung wesentlich mehr weiter, als die Phasen unseres Lebens, in denen es „nur schön“ war.

Erinnern wir uns also an die Krisen, die wir bewältigt haben und an die Fähigkeiten, die wir dabei erworben haben. **Kleingruppenarbeit: Erzählen sich vier Menschen gegenseitig ihre Bewältigung einer Krise** und den Stolz und die Freude darüber, kann so etwas wie Ehrfurcht vor dem Lebenslauf entstehen, ein erstes Gefühl dafür, dass unser Leben sinnvoll ist. Und dass auf **Sinnvolles** uns zukommen kann: **Wenn wir uns erlauben, aktiv auf Sinnvolles zuzugehen.**

**Sinnvoll „Zufälliges“** findet sich meist **um die Lebensalter von 9,5 J., 18,5 J., 28 J., 37,5 J., 46,5 J. und 55 Jahre** (sogenannte Mondknotenzyklen). Oft stehen die Ereignisse dieser Zeiten auch in einem inhaltlichen Zusammenhang, der ein wichtiges Lebensthema aufzeigt. Die Frage: „**Wo will ich hin?**“ stellt sich später, im nachfolgenden Zyklus, auf einem höheren Niveau.

Jeder Seminarteilnehmer kann **in der Kleingruppe formulieren** wo er hin will und was sein erster Schritt in diese Richtung ist. Durch das genaue Zuhören entstehen oft mehr konstruktive Einsichten und Lösungsansätze, als wenn jeder ständig nur sich selbst reflektiert.

Eine hilfreiche Ergänzung zur Biografiearbeit sind die **Elemente der Astrologie**. Fühlt sich jeder „in seinem **Element**“? Meist bezieht sich das Element auf das Element der Sonnenstellung (des Geburtstages) aber auch das Element des Aszendenten und des Mondes sind wichtig.

Darf das Element **FEUER** (Widder, Löwe, Schütze) sich so wichtig nehmen, so strahlen, wie es seiner Natur gebührt?

Hat das Element **LUFT** (Waage, Wassermann, Zwilling) genügend Austausch (Luft), oder ist es am ersticken, weil es zu eingeeengt wird?

Hat das Element **WASSER** (Krebs, Skorpion, Fische) so viel Gefühle, Liebe und Nähe, wie es braucht?

Hat das Element **ERDE** (Stier, Jungfrau, Steinbock) Sinnvolles zu arbeiten, oder arbeitet es nur noch als Roboter und sollte mal wieder in Ruhe die Natur genießen, mit Muse im Garten in der Erde wühlen?

Hier geht es um **das Verständnis der Gemeinsamkeiten**, was nur wenig mit Astrologie zu tun hat, man muss nicht daran glauben.

**ERDE**-Menschen **arbeiten** gerne mit **ERDE**-Menschen zusammen.  
**FEUER**-Menschen sind **begeistert** von anderen **FEUER**-Menschen.  
**LUFT**-Menschen **tauschen gerne Ideen aus** mit **LUFT**-Menschen.  
**WASSER**-Menschen **lieben Nähe und Gemeinschaft** untereinander.

**Das individuelle Horoskop** sprengt meist den Gruppenrahmen von Biografiearbeit. Es kann aber für den Gruppenleiter von Vorteil sein, die einzelnen Horoskope der Teilnehmer zu kennen, samt den aktuellen Transiten, um so auf besondere Fragestellungen besser eingehen zu können und auch weitere Gemeinsamkeiten der Gruppenteilnehmer ansprechen zu können. Es kann zum Beispiel ein wichtiger Uranustransit, der gleichzeitig einige der Teilnehmerhoroskope betrifft, den Mut der Gesamtgruppe zu spontanen Veränderungen symbolisieren.

**Wichtig ist, dass der Therapeut nicht an Astrologie „glaubt“ sondern mit ihrer hilfreichen Bildersprache arbeiten gelernt hat.**

Die abschließende Frage einer Biografiearbeitsgruppe ist wichtig:

**Wie hat jeder Teilnehmer jeden anderen wahrgenommen?**

So erfährt jeder Teilnehmer, wie er von jedem etwas anders gesehen und geschätzt wird und kann eine erweiterte Wahrnehmung über sich mitnehmen. Diese bewirkt zusätzlich konstruktive Veränderungen.

Wichtig ist es, nach einem Seminar noch Zeit für sich zu haben, um Wesentliches noch schriftlich festhalten zu können:

**„Wo will ich hingehen?“**

**„Was ist der nächste Schritt in diese Richtung?“**

*„Wege entstehen dadurch, dass man sie geht!“ (Franz Kafka)*

*„Ich glaube, dass es im Inneren des Menschen etwas gibt, das einen vorantreibt“ (Rabih Abou Khalil, in Flensburger Hefte 69, Seite 144)*

Meine Buchempfehlung für den nächsten Schritt: **Peter Krause, MitSpielen, FÜNF STUNDEN FÜR DAS GUTE LEBEN ISBN: 978-3-8442-0065-2**