

Weiterbildung in Biografiearbeit auf Grundlage der Anthroposophie

Philip E. Jacobsen

Was ist Biografiearbeit auf Grundlage der Anthroposophie?

1. ___ Wozu dient Biografiearbeit auf Grundlage der Anthroposophie?

Die Menschen beschäftigt in zunehmendem Mass die Frage nach dem Sinn des Lebens, ihres eigenen Lebens. Sie spüren mehr oder weniger bewusst, dass sie eine Aufgabe im Leben haben, können sie aber nicht richtig erkennen und ergreifen und fragen sich: Wozu bin ich hier, so wie ich bin? Alle Menschen wollen ihr Leben nach ihren eigenen Bedürfnissen und Vorstellungen selber bestimmen. Dies ist der Impuls für alle sozialen Veränderungen, seine Missachtung ist der Kern aller sozialen Probleme.

Biografiearbeit auf Grundlage der Anthroposophie – kurz: Biografiearbeit – ist eine Forschungsmethode auf der Grundlage der durch Rudolf Steiner (1861–1925) erforschten anthroposophischen Menschenkunde. Sie ermöglicht es Menschen, auf ihre Frage nach dem Sinn ihres Lebens, nach der eigenen Lebensaufgabe Antworten zu finden. Dabei begleitet der Biografiearbeiter einen Klienten im Dialog und unterstützt ihn dabei, seine Lebensaufgabe aus seiner eigenen Biografie herauszulesen, sich seine Lebens- und Schicksalsfragen selber zu beantworten und sich selber zu befähigen, sein Leben bewusst in Einklang mit der Welt und sich selber zu gestalten.

2. ___ Was ist die menschliche Biografie?

Die menschliche Biografie ist als irdischer Ausdruck der individuellen Entwicklung des Ich eine Geistgestalt. Sie lässt sich nur durch die geistigen Entwicklungsgesetzmässigkeiten, die von Rudolf Steiner anthroposophisch-geisteswissenschaftlich erforscht und mitgeteilt wurden, verstehen.

Die Biografie eines Menschen ist sein Weg zur Verwirklichung seiner Lebensaufgabe, seiner Mission in diesem Leben, die er sich mit Unterstützung geistiger Wesenheiten im Dasein zwischen Tod im letzten Erdenleben und Geburt in diesem Leben als Folge seiner bisherigen Erdenleben selber gestaltet hat. Sie lässt sich verstehen als ein Buch (ein Roman ein Drama) in fremder Sprache und fremder Schrift. Autor ist der Mensch selber mit seinem höheren Selbst oder Ich

im Dasein zwischen Tod und nächster Geburt. Hauptdarsteller ist sein „gegenwärtiges“ bewusstes Ich, sein Alltags-Ich bzw. Ego, das sich in diesem Leben seit der Geburt entwickelt hat und mit dem er im Bild-Sein die Freiheit erlebt. Regisseur ist sein unbewusstes „vergangenes“ Ich, als Ergebnis seiner individuellen Entwicklung durch alle bisherigen Erdenleben, mit dem er in der geistigen Willensrealität, im Sein, lebt (siehe: Rudolf Steiner: Anthroposophische Leitsätze: Leitsätze 162–164, Die Freiheit des Menschen und das Michael-Zeitalter).

Geschrieben ist allerdings nicht das ganze Leben, sonst gäbe es keine Freiheit. Geplant sind nur die Beginne, die Begegnungen. Was der Mensch mit seinem Ego aus diesen macht, liegt in seiner freien Gestaltung. So bewegt sich die Biografie zwischen aus vergangenen Leben stammender Notwendigkeit oder Folgerichtigkeit und in zukünftige Leben führender Freiheit. Durch Einsicht in die Notwendigkeiten seines Lebens kann der Mensch sie verwandeln und von ihnen für seine Zukunft frei werden. Die Biografie entsteht somit durch das Zusammenwirken von innerem, vergangenem und äusserem, gegenwärtigen Ich, von höherem Selbst und Ego, von Freiheit und Notwendigkeit, von Zukunft und Vergangenheit. In seiner Biografie lesend kann der bewusste äussere Mensch mit seinem Ego-Bewusstsein seinen unbewussten vergangenen Menschen wahrnehmen und erkennen und – sich von ihm leiten lassend – seine Lebensaufgabe erfüllen.

Die Biografie lässt sich als Gesamtkunstwerk verstehen, als Zeitplastik, als plastische Gestalt, die sich in der Zeit, gemäss zeitlicher Gesetzmässigkeiten entfaltet. Es gibt Zeiten von Verlangsamung und Beschleunigung, Weitung und Verengung, Auflösung und Verdichtung, Förderung und Hemmung. Es gibt Verwandlung (Metamorphose), Steigerung und Umstülpung. Wie jedes Kunstwerk bringt sie den Geist durch den Stoff zur Erscheinung, die Individualität durch den Leib. In seiner Biografie lesend kann der bewusste äussere Mensch mit seinem Ego-Bewusstsein seinen unbewussten inneren Menschen wahrnehmen und erkennen.

3. ____ Was sind die Grundlagen der menschlichen Biografie?

Jedes Menschen Lebensaufgabe hat als äussere Seite den individuellen Beitrag an die Menschheitsentwicklung und als innere Seite bestimmte persönliche Entwicklungsschritte durch Verwandlung von Einseitigkeiten, die sich aus den bisherigen Inkarnationen ergeben haben, wie zum Beispiel das Temperament. Innere und äussere Seite der Mission bedingen einander. Der Mensch kann seinen eigenen Beitrag nur leisten, wenn er sich persönlich entwickelt, und er kann sich nur im und durch das Leisten seines Beitrags persönlich entwickeln. Biografiearbeit ist Schicksalsarbeit oder Karma-Arbeit.

Jeder Mensch entwickelt sich auf ein bestimmtes Ziel hin. Dieses Ziel ist er selber, ist sein höheres Ich, das aus der Zukunft heraus orientierend und leitend wirkt. Alle biografisch wirksamen Lebensereignisse sind Wirkungen des höheren Ichs. Sie sind Anlass für die auf sie folgenden

Ereignisse, aber nicht deren Ursache. Im Gegensatz zum physischen, materiellen Leben, zur Natur, in welcher Ursache und Anlass zusammenfallen und zeitlich immer vor deren Wirkungen liegen, sind Lebensereignisse in der Biografie, im Geistigen, zwar Anlass für nachfolgende, aber niemals deren Ursache. Die Ursache ist geistiger Art, nämlich immer der Mensch selber mit seiner Lebensaufgabe.

Das unbewusste vergangene Willens-Ich gestaltet den inneren Entwicklungsprozess und führt sein bewusstes gegenwärtiges Vorstellungs-Ich, sein Ego, in bestimmte, vorgeburtlich geplante Situationen und Begegnungen mit bestimmten Menschen oder Naturereignissen, die ihn in seinem inneren Entwicklungsprozess hin zu seinem Lebensziel, seiner Lebensaufgabe weiterbringen. Was im äusseren Leben dem Menschen begegnet oder geschieht, ist Abbild seines inneren Entwicklungsprozesses, entspricht seinem aktuellen inneren Entwicklungsstand. So geschieht dem Menschen immer, was er für seine Entwicklung braucht, was oft oder gar meistens dem widerspricht, was er sich wünscht oder was er anstrebt. Wie er damit umgeht, was er daraus macht, ist aber nicht geplant, sondern ganz in seine Freiheit gegeben. Je klarer er seinen bisherigen Lebensweg erkennt und versteht, je klarer er seinen inneren seelischen Prozess wahrnimmt, desto deutlicher werden ihm seine Lebensaufgabe und sein weiterer Lebensweg, desto selbstverantwortlicher und selbstbestimmter kann er sein Leben – im Einklang mit sich selber und der Welt – gestalten und seine Lebensaufgabe verwirklichen. Biografiearbeit ist Freiheitsarbeit.

Zur Lebensaufgabe jedes Menschen gehört es, mit seinem Ego seinen unbewussten inneren Menschen so gut wie möglich zu erkennen und mit ihm eins zu werden. Das ermöglicht ihm, bewusst an seinem bisherigen Entwicklungsstrom durch die vergangenen Erdenleben anzuknüpfen und diesen weiterzuführen. Dies ist nur möglich, wenn er auch seine unbewussten, dunklen und hässlichen Seiten (seinen Doppelgänger bzw. Schatten) die er bis jetzt als Fremdes, nicht zu ihm Gehöriges abgelehnt, verdrängt und bekämpft hat, erkennt und als Teil von sich selber anerkennt und mit ihm Frieden schliesst. Biografiearbeit ist Friedensarbeit.

Selbsterkenntnis führt zu Selbstliebe im Sinne von Selbstachtung, Selbstrespekt, Selbstanerkennung und Selbstwertschätzung, nicht in egoistischer, selbstbezogener, an sich selbst gebundener Weise, sondern ganz frei von sich selber, ganz objektiv. Je mehr der Mensch zu sich selber kommt und sich selber – sein inneres und höheres Ich – wird, das heisst je individueller er wird, desto mehr kann er von sich selber absehen und selbstlos, das heisst frei von sich selber, wahrer Mensch werden, Träger des wahren Menschheits-Ich, des Christus. „So bin nicht ich es, der da lebt, sondern Christus lebt in mir“ (Paulus, Galaterbrief 2,20). Biografiearbeit ist Liebesarbeit.

Das Ich ist immer gesund und gestaltet und führt seinen inneren seelischen Prozess immer selber. Diesem entspricht der äussere Lebensprozess, gebildet durch die Lebensereignisse in der Aussenwelt, wozu auch der Leib gehört. Eine von aussen kommende Krise (Krankheit, Unfall, Entlassung, Trennung usw.) spiegelt den inneren Prozess, gehört zu ihm, ist Ausdruck der Individualität, die

sich selber entwickelt und sich selber heilt. Krankheitssymptome sind Ausdruck des Selbstheilungsprozesses des inneren Menschen. Jede Krankheit steht in einem biografischen Zusammenhang und dient der Persönlichkeitsentwicklung des Ego. Im äusseren Mangel oder Verlust kommt eine persönliche Ressource zum Ausdruck. Angesichts der krank machenden äusseren sozialen Bedingungen ist es bemerkenswert, wie gesund die Menschen dabei doch bleiben. Die Fähigkeit, unter krank machenden Umständen verhältnismässig gesund zu bleiben, wird mit „Resilienz“ bezeichnet. Das zentrale Element von Resilienz ist das Erleben von Sinnhaftigkeit des eigenen Lebens. Einen vorerst erlebten Mangel als Ressource zu erkennen, zeigt dessen Sinn, erhöht die Sinnhaftigkeit des Lebens und stärkt die Resilienz. Biografiearbeit ist Sinnarbeit, Resilienzarbeit.

4. ____ Wie geht Biografiearbeit vor?

Biografiearbeit gleicht einer archäologischen Arbeit, bei der die Erinnerungsfundstücke aus der Erinnerung ausgegraben, gereinigt, ausgelegt, genau untersucht und geordnet werden. Mit der Zeit erweisen sich bestimmte Zusammenhänge, durch die sich die Einzelfunde zu einem sinnvollen Ganzen zusammenfügen. Biografiearbeit ist Selbsterforschung, die zu Selbsterkenntnis führt. Sie ist wissenschaftliche Arbeit, aber nicht analysierend und interpretierend, sondern betrachtend, integrierend und synthetisierend. Sie erfordert genaues, sachliches und vorurteilsfreies Betrachten, bei dem das eigene Urteilen zurückgehalten wird. Die Befunde werden gleichsam solange befragt, bis sie ihre eigene Antwort geben. Ihre Wahrheit erweist sich in einem bestimmten sicheren Gefühl von Stimmigkeit und Evidenz.

Wie jede wissenschaftliche Forschungsarbeit braucht auch Biografiearbeit Gesetzmässigkeiten als objektiven Bezugs- oder Orientierungspunkt. Auf der Grundlage oder dem Hintergrund der allgemein menschlichen biografischen Gesetzmässigkeiten, die von Rudolf Steiner, dem Begründer der anthroposophischen Geisteswissenschaft erforscht und mitgeteilt wurden, wird das Individuelle des Menschen sichtbar, seine individuelle Ausgestaltung des allgemeinen Menschseins oder Menschseins. Die Biografie gibt Auskunft, auf welche Art und Weise ein Mensch die biografischen Gesetzmässigkeiten, das allgemeine Menschsein gelebt hat bzw. wie diese sich in seinem Leben auf individuelle Art verwirklicht haben.

Die biografischen Gesetzmässigkeiten sind in erster Linie bestimmte Entwicklungsrhythmen, die mit bestimmten Seiten des menschlichen Wesens zusammenhängen. Der Siebenjahresrhythmus hängt mit der Entwicklung der leiblichen, seelischen und geistigen Wesensglieder zusammen – physischer Leib, Lebensleib und Seelenleib; Empfindungs-, Verstandes-Gemüts- und Bewusstseinsseele; Geistselbst, Lebensgeist, Geistesmensch. Andere Rhythmen hängen mit den Planetenkräften, wieder andere mit den Chakren, den seelischen Wahrnehmungsorganen

bzw. Kraftzentren zusammen. Die einzelnen Rhythmen ergeben bestimmte Entwicklungsperioden mit bestimmten Entwicklungsthemen. Diese hängen zueinander in bestimmter Art zusammen – entweder linear als fortlaufende Entwicklung oder in einem Verwandlungs- bzw. Metamorphosenverhältnis oder in einem Spiegelungs- bzw. Umstülpungsverhältnis. Dies entspricht den drei verschiedenen Gedankenarten oder Logiken: der Logik der Linearität der physischen Kräfte, der Logik der Metamorphose der Lebenskräfte, der Logik der Umstülpung der Seelenkräfte. Es gibt im Leben aber auch bestimmte, rhythmisch wiederkehrende Schicksalsmomente, wie zum Beispiel die Mondknoten (das Verhältnis von Erde, Sonne und Mond zum Zeitpunkt der Geburt), in denen der Mensch – meistens unbewusst – seinem höheren Menschen und damit seiner Lebensaufgabe näher kommt und sein weiteres Leben an ihr ausrichtet, was sich in inneren oder äusseren mehr oder weniger krisenhaften Ereignissen oder in neuen Lebensimpulsen äussern kann.

Biografiearbeit richtet den Blick auf den gesunden, inneren Menschen, der seinen inneren seelischen Prozess in Interaktion mit dem äusseren Weltprozess selber gestaltet. Krankheit wird als Krise gesehen, Krise aber nicht als Krankheit, sondern als biografisches Phänomen in einem bestimmten leiblich-seelisch-geistigem Zusammenhang.

5. ____ Was braucht Biografiearbeit auf Grundlage der Anthroposophie?

Der Mensch, der durch die Arbeit an seiner Biografie sich selbst erkennen will, braucht eine gewisse Neugier auf sich selber und die Bereitschaft, sich selber zu begegnen und sich mit sich selber auseinanderzusetzen. Dies erfordert eine gewisse Distanz und Sachlichkeit sich selber gegenüber. Der Mensch muss sich bis zu einem gewissen Grad so anschauen können, als sähe er einen anderen Menschen. Er muss in der Lage sein, sein Leben einigermaßen selbstbestimmt zu gestalten. Die Einnahme von Drogen und Psychopharmaka schränkt dies meistens ein. Wichtig ist auch, dass der Mensch fähig ist, sein wertendes Urteil weitgehend zurückzuhalten, oder dies während der Biografiearbeit lernt. Auch muss der Mensch die Existenz einer geistigen Welt – über, hinter, in der materiellen Welt – und geistiger Wesen – einschliesslich seines eigenen höheren Ichs – mindestens für möglich halten und offen sein für die darauf beruhenden Überlegungen. Kenntnisse der Anthroposophie und die Überzeugung davon sind keine Voraussetzung.