

## Therapeutische Biografiearbeit in der Praxis – Teil 3

von Dorothe von Lochow

Mit 42 Jahren wird es Zeit, vom Obergeschoss unseres Seelenhauses in das Dachgeschoss umzuziehen. Nach dem leiblichen Aufbau im Erdgeschoss, der seelischen Entfaltung im Obergeschoss liegen nun 21 Jahre der Selbstverwirklichung vor uns. Wir befinden uns in der Mitte unseres Lebens, feiern sozusagen zunächst das Mittsommerfest.

In dieser Zeit tauchen Fragen auf: „Wer bin ich geworden? Was ist eigentlich der Sinn meines Lebens? Bin ich meinen Anlagen und Fähigkeiten gerecht geworden?“

Andererseits beginnt das Leben jetzt mit neuen Hoffnungen. Man spürt, jetzt wird es ernst im Leben. Das So-Dahinleben ist vorbei. Bisher gab es immer jemanden, der mir geholfen hat, wenn Schwierigkeiten auftauchten, jetzt muss ich selbst es sein, der mir hilft. Die Jugend hat definitiv ihren Abschied genommen und es reizt uns, das Leben nochmal ganz neu zu ergreifen, die Routine zu durchbrechen.

Wir leben in die Fragen hinein, ohne die Antworten zu kennen. Dazu braucht es Mut.

Die Phase von 42 bis 49 Jahren ist eine Phase erhöhter Kreativität – wir wollen unser Leben neu ergreifen. Die Kräfte, die sich aus der Körperlichkeit langsam Stück für Stück zurückziehen, wollen wir umwandeln in neue Schaffens- und Erkenntnistlust. Jetzt steht die geistige Entwicklung im Vordergrund.

Wollen wir den bisher eingeschlagenen

Kurs unseres Lebens fortführen oder doch einen anderen einschlagen? Können wir unsere Kinder in die eigene Selbstständigkeit führen und sie mehr und mehr loslassen? Wagen wir es, uns selbst und unseren Partner mit neuen Augen zu betrachten? Trauen wir uns, durch Krisen und Flauten hindurchzugehen und darauf zu vertrauen, dass wir unserem Lebensmotiv folgen?

Konnten wir uns aussöhnen mit den Ereignissen unserer Kindheit, einen guten Kontakt zum inneren Kind finden? Es geht darum, klar zu erkennen, woher wir kommen, wer wir geworden sind – und sich auf den Weg zu machen zu dem, der uns aus der Zukunft entgegenkommt.

Stärkungssätze aus dieser Zeit sind: „Ab jetzt übernehme ich in meinem Lebensfilm die Regie.“ „Ab jetzt gebe ich dir, liebes Zukunfts-Ich, den Raum und das Wort auf meiner Lebensbühne.“

Mit 49 Jahren beginnt die Reifezeit. Wir bauen einen neuen Raum aus im Dachgeschoss unseres Seelenhauses. Werden wir ihn zustellen mit Erinnerungsstücken oder wird viel Platz sein für Entwicklung, für Kreativität, für Neues? Eine neue spirituelle Weitsicht möchte sich entwickeln dürfen und dazu braucht es Luft und Raum.

Gelingt es uns, uns immer mehr mit unserem höheren Selbst zu verbinden, so strömen uns ungeahnte neue Kräfte entgegen. Die körperlichen Kräfte werden immer weniger, die geistigen dagegen immer sprudelnder, wenn wir uns auf den Weg zu uns selbst, zu unserem Zukunfts-Ich machen. „Wie können wir das alte statische,

*materielle Weltbild mit einem dynamischen, auf Zukunft und Weiterentwicklung ausgerichteten Weltbild verbinden und damit dem Leben einen neuen Sinn, eine echte Perspektive geben?“*, fragt Susanne Hofmeister in ihrem Buch über das Lebenshaus.

Uns bewegen große Fragen nach Moralität und Ethik: Was wird aus der Menschheit, was wird aus unserer Erde, wenn wir nicht als Menschen neue Einsichten erringen? Es geht ums Hinhören, zum Hören auf die Fragen, die aus dem tiefen Inneren kommen, und auch auf die Fragen, die uns aus der Außenwelt entgegenstreben.

Im Idealfall entwickeln wir in dieser Phase eine größere emotionale Distanz, nehmen vieles nicht mehr persönlich, spüren ein Gefühl der inneren Souveränität und Gelassenheit.

Auch geht es darum weiterzugeben, was ich in den vielen Jahren meines Lebens entwickelt habe. Und es ist die Zeit, meine Beziehungen zu prüfen. Wie steht es um meine Freundschaften und Beziehungen? Wo lebt Wahrhaftigkeit? Wo entstehen wertvolle Gespräche, die anregen und inspirieren? Finde ich zu einer neuen Ehrlichkeit und Tiefe, ohne die Leichtigkeit und den Humor zu verlieren?

Kurz vor dem Übergang in ein neues Jahrzehnt, vor dem Umzug in einen weiteren Raum des Dachgeschosses, steht der dritte Mondknoten, den wir mit etwa 55 Jahren und 10 Monate durchleben. Er gleicht einem Mahner, erinnert uns an den anstehenden Durchbruch zu uns selbst und lässt nochmal das in diese Inkarnation mitgebrachte Lebensmotiv lebendig vor uns stehen. Er kann, wenn wir unserem uns entsprechenden Lebensfaden bisher gut gefolgt sind, auch ganz unscheinbar an

uns vorübergehen.

Mit Beginn des 9. Jahrzehntes, also mit 56 Jahren, nähern wir uns der Erntezeit. Hier haben wir die Chance, uns nochmal ganz neu kennenzulernen. Vieles in unserem Leben haben wir gut gemeistert, es gibt nur noch ein paar Bereiche, in denen wir uns noch nicht ganz im Einklang mit uns selber befinden. Es ist die Phase der Entwicklung der „intuitiven Seele“, schreibt Gudrun Burkhard in ihrem Grundlagenwerk zur Biografiearbeit. Ganz besonders unsere Sinne und unser Nervensystem geben einen Teil ihrer Kräfte zur Entfaltung dieses geistigen Organs frei.

Wir erleben in unserer Seele, dass ein weiterer Umbruch bevorsteht. Wir wissen nicht, wie das Älterwerden sich gestalten wird. Wie werden wir den bevorstehenden Ausstieg aus dem Berufsleben schaffen? Wer sind wir ohne unsere Rolle im Beruf, wer sind wir ohne unsere Rolle als Eltern; sind wir bereits Großeltern und wie wollen wir dies gestalten?

Vor allem aber geht es um die Frage: Haben wir Frieden gemacht mit uns und unserer Vergangenheit? Und kann aus diesem Frieden eine ganz freie, neue, spannende Zukunft entstehen, in der unser Wesen voll und ganz leuchten darf?

Über die reiche Zeit nach 63 gibt es in der anthroposophischen Literatur noch sehr wenig Geschriebenes. Ich bin sicher, dass sich das in den nächsten Jahren ändern wird.

Lassen Sie sich von dieser Serie dazu inspirieren, sich mit Ihrer eigenen Biografie zu beschäftigen. Es lohnt sich ... Rufen Sie mich gern an im Therapeutikum und vereinbaren einen Termin für ein Biografiegespräch: Telefon 530 93 140