

Therapeutische Biografiearbeit in der Praxis – Teil 4

von Dorothe von Lochow

Ab Mitte der 60er Jahre beginnen wir mit dem Ausbau der Dachgaube in unserem Seelenhaus und betreten den sogenannten Sonnenraum. Hier können wir unser Selbstbild aktualisieren. Schauen Sie mit liebevoller Neugier in den Spiegel und haben Sie den Mut, wirklich hinzuschauen. Was sehen Sie? Können Sie lieben, was Sie sehen?

Sie können sich fragen: Wie steht es um meine aktuelle körperliche Gesundheit und wie sieht meine seelische Spannkraft aus? Was kann ich tun, um beides zu verbessern? Führe ich einen adäquaten Lebensstil? Lebe ich in Einklang und in Frieden mit mir selbst? Bin ich mir meiner neuen Möglichkeiten bewusst?

Es ist gut, sich jetzt viel und ausreichend Zeit zu nehmen für sich selbst. Im jetzigen Lebensabschnitt brauchen wir von Zeit zu Zeit eine Rast, um auf das bisherige Leben zurückzuschauen. Es kommen Fragen hoch, die uns nun intensiv beschäftigen können: Bin ich zufrieden mit meinem Leben? Worauf bin ich stolz? Was ist mir wirklich gut gelungen? Wo habe ich auch Schwächen gehabt oder habe sie heute noch? Kann ich daran etwas ändern? Will ich daran etwas ändern oder kann ich ganz gut leben mit meinen Schwächen?

Wir haben jederzeit die freie Entscheidung !!!!

Mit zunehmendem Alter verengt sich der Radius mehr und mehr. Die unterschiedlichen Aktivitäten, die Begegnungen mit nahen Menschen werden anstrengend.

Die Einsamkeit nimmt zu, viele Bekannte sterben. Der Kreis wird kleiner. Es besteht die Gefahr, in den Erinnerungen zu versinken.

„Altwerden ist nichts für Feiglinge“, sagte Joachim Fuchsberger. Es braucht also viel Mut, um alt zu werden und das Leben dann Stück für Stück loszulassen. Worauf kommt es an, wenn wir an diesem Punkt angekommen sind? Hierzu möchte ich Ihnen einige Schlüssel vorstellen:

Der erste Schlüssel ist HINGABE und ANERKENNUNG

Sich hingeben und anerkennen, dass das Leben nun so ist, wie es geworden ist, annehmen, dass die Kräfte schwinden, aufhören dagegen anzukämpfen, die Geschehnisse verändern zu wollen – das heißt nicht aufzugeben, sondern sich vom Fluss des Lebens tragen zu lassen.

In Momenten, in denen ich mich nicht hingeben kann, kämpfe ich gegen mich selbst an. Dann höre ich auf die Stimmen meines Verstandes und meiner Angst und erstarre in meinem Kokon.

Manchmal geht es darum, eine Lebens-epoche, auf die man nicht besonders stolz ist, mit neuen Augen anzuschauen. Dann sollten wir versuchen, nicht zu bewerten, sondern wirklich hinzuschauen und zu sehen, dass wir in diesen Situationen unser Bestes gegeben haben. Und das ist vollkommen gut genug.

Es lohnt sich immer, das Gespräch mit anderen zu suchen. Entweder mit einer Freundin oder einem Freund oder aber auch mit einer Therapeutin. Vier Augen

sehen mehr als zwei, vier Ohren hören anders und zwei Herzen spüren tiefer.

Erkennen Sie sich selber in allem an, was gewesen ist.

Der zweite Schlüssel ist DANKBARKEIT

Dankbarkeit ist einer der wichtigsten Schlüssel zu einem erfüllten Leben. Jeder von uns trägt so unendlich viel in sich, was ihn erfüllt. Die meisten Menschen halten ihr eigenes Verhalten für normal und nicht weiter beachtenswert. Aber unsere Leistungen und Erfolge, unsere inneren Werte oder wunderbaren Charaktereigenschaften sind sehr schätzenswert. Wir dürfen stolz auf uns selbst blicken und wir dürfen dankbar sein für alles, was uns gut gelungen ist. Und auch dankbar für alles, was nicht gelungen ist, denn daraus haben wir sicherlich eine Lehre gezogen.

Wir dürfen dankbar sein für unseren Mut, für die Liebe zum Leben, für die Toleranz anderen Menschen gegenüber und den Mut, auch mal Grenzen zu setzen.

Der dritte Schlüssel ist: RÄUME AUF IM INNEN UND IM AUSSEN

Das Aufräumen im Außen fällt oft ein bisschen leichter, als das Aufräumen im Innern. Sie haben ja schon mit dem Einzug hier ins Haus Aja sicher eine Menge aufgeräumt und ausgeräumt, um nur das Wichtigste in die neue Wohnung mitzunehmen. Und doch sammelt sich immer wieder sehr schnell Unwichtiges an.

Es tut gut, sich zu fragen: Was brauche ich wirklich, woran hängt mein Herz jetzt noch. Und dann schenken Sie alles beherzt her, was keine Bedeutung mehr für Sie hat. Denn der Weg zum Geistigen geschieht im Herzen, im Spüren und in der Meditation, im Gebet.

Fragen Sie sich, ob es noch Dinge gibt, die mit anderen Menschen geklärt werden möchten. Ist vielleicht noch ein Brief zu schreiben an einen nahestehenden Verwandten, an einen Herzensfreund oder

vielleicht auch an einen Menschen, an den wir gar nicht so gerne zurückdenken. Gerade die Menschen, die uns Stolpersteine hinlegen, tragen unbewusst zu unserer Entwicklung bei. Wir dürfen ihnen dankbar sein für den Anstoß zur Entwicklung, für das Hinterfragen und das Unbequemsein.

Der vierte Schlüssel ist: SCHREIBE oder MALE EINE FREUDEN-BIOGRAFIE

Holen Sie alles vor Ihr inneres Auge, was gelungen ist in Ihrem Leben. Erinnern Sie sich an die großen und größten Freuden. Wo waren Sie ganz Sie selbst, wo fand wirkliche Begegnung statt mit anderen Menschen, wo haben Sie Weichen gestellt für sich und andere?

Erlauben Sie sich, stolz auf sich zu sein, Zufriedenheit und Glück zu empfinden, wenn alle Freuden Ihres Lebens vor Ihrem inneren Auge auftauchen. Vielleicht mögen Sie ein kleines Büchlein schreiben, nur für sich allein, als inneres Zwiegespräch mit Ihrer Seele sozusagen.

Mir kommt bei dem Gedanken an diese Freuden-Biografie das Märchen vom Stern-taler in Erinnerung. Das kleine Mädchen hat alles hergegeben, was es im Leben hatte, zum Schluss hat es nur noch sein Hemdchen und sonst nichts mehr. So ähnlich ist es ja auch mit uns Menschen, wenn wir immer älter werden. Wir müssen uns von immer mehr lossagen, müssen vieles hinter uns lassen und haben am Ende nur noch unser Hemdchen, unseren müden Körper und nichts weiter. Wenn wir dann unseren Geist weiten und auf die Freuden unseres Lebens schauen, beginnen die Goldtaler von oben herunterzuschweben und füllen unser Hemd, unsere Seele. Und diese Seelennahrung nehmen wir mit auf unserem Weg in die andere Welt.

Das war jetzt in vier Teilen unsere Reise durch die Biografie. Es hat mir Freude gemacht, dies mit Ihnen zu teilen.