

# Biographiearbeit

Chance, neue Wege zu gehen



Jede Biographie, jede Lebensgeschichte unterliegt universellen, für alle Menschen gleich gültigen Rhythmen. Als grundlegender Rhythmus erweist sich dabei der 7 Jahresrhythmus, der schon im Altertum beschrieben wurde und Anfang des 20. Jahrhunderts wieder neu entdeckt und für die Entwicklungspsychologie, Pädagogik und Medizin fruchtbar gemacht wurde.

„Es ist eine Häutung in Gang,  
ein ausgewachsenens Kleid will abfallen.“  
*Hermann Hesse*

Alle 7 Jahre werden unsere Zellen erneuert und unser Seelenleben antwortet darauf, will diese Bewegung mitmachen. Jedes Jahrsiebt will etwas anderes in Erscheinung bringen, etwas, das mir bis dahin noch verborgen war. In der Biographiearbeit schauen wir erst auf das Allgemeingültige, das jeder Lebensphase unterliegt und dann darauf, wie sich mein Eigenes zeigt, was von mir sichtbar wird

## Biographiearbeit in den Wechseljahren

Die Zeit der Wechseljahre fällt in das 7. und 8. Jahrsiebt (42 - 49 Jahre u. 49 - 56 Jahre) und kann als eine Zeit der Selbstvergewisserung gesehen werden. In verschiedenen Momenten zeigen sich Unzufriedenheit, Unruhe, auch Chaos im Inneren. Vernachlässigte oder zurückgewiesene Aspekte unseres Wesens machen sich bemerkbar. Ideale, die ich einmal hatte, tauchen wieder auf. Das Alte passt und trägt nicht mehr und das Neue passt und trägt noch nicht.

Wir sind bereit für einen inneren Wechsel. Von der Pubertät an wirkt ein Teil unserer Lebenskräfte in den Fortpflanzungsorganen, stehen der körperlichen Menschwerdung zur Verfügung. Nach und nach ziehen sich diese Kräfte zurück. Dafür spüren wir einen inneren Zuwachs der schöpferischen Kräfte, die uns Mut und Freude geben, uns mit uns selbst auseinander zu setzen, uns neu zu entdecken. Das ist die Herausforderung und das Wunderbare der Wechseljahre. Die frei gewordenen Lebenskräfte warten auf unser Ergreifen und Verwandeln.

*Rosemarie Erle*

Oft spüren wir, dass eine Veränderung ansteht, dass wir manches loslassen wollen, seien es Verhaltensweisen, Beziehungen... Aber um loszulassen, muß ich erst wissen was ich habe. Hier nun setzt die Biographiearbeit an. Indem ich wertschätzend jede Lebens-Phase betrachte und dadurch erkenne, was ich an Schätzen und auch an Hindernissen mitgenommen habe, bin ich erst in der Lage zu sagen: Davon löse ich mich oder das möchte ich noch entwickeln.



42-49 Jahre:  
„Fall und Krise der Werte“  
Bronzeobjekt D. Gerdes

Die Anforderung, die diese Zeit mit sich bringt, wird oft erst unbewusst wahrgenommen. Dann braucht es z.B. eine Erschöpfung bis ich mich frage: „ Was will ich eigentlich, was steckt alles

in mir, was ist mir wirklich wichtig in meinem Leben, wie kann ich vom Funktionieren zum Selbstgestalten kommen...?“

Eine Tür ist offen und ich kann eintreten. Ich kann meine innere Wirklichkeit entdecken und die Ganzheit in mir. Ganzheit bedeutet nicht nur, auch die männlichen Anteile in sich zu entdecken und zu leben. Ganzheit bedeutet auch die körperliche Fruchtbarkeit in innere Kreativität zu verwandeln.

„Nur was ich liebe, kann ich verwandeln.“  
C.G. Jung

In dieser Lebensphase kann ich meinen Schattenseiten nicht mehr so einfach entrinnen. Jetzt treten sie uns entgegen durch andere Menschen, die uns durch ihre Eigenschaften aufregen oder die uns einfach nerven. Hier gilt es sich zu fragen: „Was hat das mit mir zu tun? Kann ich mich mit all meinen Schattenseiten annehmen?“

Um die Kräfte der Wechseljahre fruchtbar werden zu lassen, ist es notwendig den Blick auf das Wesentliche zu lenken, die Kräfte zu bündeln. Um dies zu üben, zur Gewohnheit werden zu lassen, könnte eine Übung sein, sich abends zu fragen: „Was war heute wesentlich für mich?“ Alles andere lassen sie los. Versuchen Sie es einmal, sie werden erstaunt sein über die Wirkung. Es geht in dieser Lebenszeit auch darum herauszufinden, wann es um äußere Aktivität, um zielgerichtetes Handeln geht und wann ich eine innere Aktivität entwickeln muss. Hier ist



49-56 Jahre: „Neu strecken und sich runden“  
Bronzeobjekt, D. Gerdes

es wichtig, wieder ins Lauschen zu kommen und den Impuls erst wahrzunehmen und ihn einige Zeit für sich zu bewegen. Viele Jahre lang, hat der monatliche Zyklus auch unseren Seelenrhythmus mitbestimmt. Nun können Sie auf die Entdeckungsreise nach Ihrem ureigenen Rhythmus gehen. Wann brauchen Sie Rückzug und wann ist Zeit für Begegnungen und die Welt?

Biographiearbeit bietet Hilfe auf der seelisch/geistigen Ebene an, die sich auf die Lebenskräfte auswirkt. Durch das Ordnen und Wertschätzen des vergangenen Lebens, werden Vergangenheitskräfte zu Zukunftskräften. Biographiearbeit ist eine Methode und ein Übungsweg. Das aufrichtige Anschauen der eigenen Lebensgeschichte hilft, das eigene Gewordensein zu verstehen, sich seiner selbst zu vergewissern, die Gegenwart aufmerksamer und wacher zu ergreifen und einen Zusammenhang, einen roten Faden zu entdecken.

Um neue Wege zu gehen, muss ich bewusst vom alten Weg Abschied nehmen, auch unter Umständen Trauerarbeit leisten, um dann Zukunft zu gestalten. Um loszulassen muss ich aber erst wissen, was ich habe. Die Frage in der Biographiearbeit lautet also nicht: „Wie ist es so geworden, wie es ist und warum?“ sondern: „Wie ist durch mich selbst eine Wandlung und eine Veränderung möglich? Welche zukunftsweisenden Impulse stecken in den einzelnen Lebensereignissen?“

Wechseljahre helfen uns das Bild, das wir von uns haben, anzuschauen, neu zu gestalten und gegebenenfalls auszuwechseln.



**Rosemarie Erle**

Ausbildung in Biographie- und Gesprächsarbeit, Fortbildungen in Techniken des Erwachsenenlernens n.v. Houten, Coaching und Biographischem Schreiben. Seit 1999 eigene Praxis für Biographiearbeit und Entwicklungsbegleitung in Emmendingen. Vorträge, Kurse und Einzelgespräche.

**Weitere Informationen:**

Praxis für Biographiearbeit  
Westend 10, 79312 Emmendingen  
Tel. 07641/93 45 20

Infonachmittage:  
Samstag, 8.9. und 6.10.07, 17-19 Uhr