

VOM PULS DER LEBENSZEIT

Rhythmen und Gesetzmäßigkeiten in der Biografie – Anthroposophische Biografiearbeit im existenzanalytischen Prozess

ERIKA SALZMANN

Die anthroposophische Biografiearbeit fußt auf dem spirituellen Menschenbild Rudolf Steiners und hat den Fokus, durch die Arbeit an der eigenen Biografie das Ich zu stärken und sich der geistigen Dimension des Lebensweges bewusst zu werden. Die Gliederung in größere und kleinere Abschnitte erleichtert das strukturierte Vorgehen bei der Betrachtung. Das Legen des Augenmerks auf bestimmte Punkte in der Biografie – wie z.B. die sogenannten „Mondknoten“ – kann zu einem Erkennen von Facetten des eigenen Wesens führen, die bisher nicht bewusst waren. Die Biografiearbeit kann im Rahmen einer existenzanalytischen Psychotherapie oder Beratung angewendet werden oder in einer Biografie-Gruppe, in der sich die Teilnehmenden gegenseitig Feedback geben und bei der Frage nach dem Wesentlichen in der Biografie unterstützen.

SCHLÜSSELWÖRTER: Biografiearbeit, Anthroposophie, Spirituelles Menschenbild, Selbst-Bewusstsein, Entwicklungskurven, Siebener-Schritte

ON THE PULSE OF LIFETIME

Rhythms and regularities in biography –
Anthroposophical biography work in the process of Existential Analysis

Anthroposophical biography work is based on Rudolf Steiner's spiritual view of the human being. It focuses on strengthening the self and becoming aware of the spiritual dimension of life's journey by working on one's biography. The division into larger and smaller sections makes it easier to proceed in a structured way, and focusing on specific points in the biography – such as the so-called "lunar nodes" – can lead to the recognition of facets of one's being that were previously unconscious. Biography work can be used in existential analytical psychotherapy or counseling or in a biography group in which participants give each other feedback and support each other in finding the essentials in their biography.

KEYWORDS: biography work, anthroposophy, spiritual view of human being, self-awareness, development curves, seven steps

Wozu Biografiearbeit?

Die moderne Biografie ist durch Umbrüche und Diskontinuität gekennzeichnet. Dies zeigt sich z.B. im Berufsleben: Hatte man in früheren Zeiten meist ein Leben lang denselben Beruf, so ist dies heute die Ausnahme. Auch Beziehungen werden leichter gelöst und neue eingegangen. Der heutige Mensch ist zunehmend selbst verantwortlich für sein Leben da er nicht mehr im selben Ausmaß wie in früheren Zeiten in Konventionen und Traditionen eingebettet ist. Dies führt zu mehr Freiheit, aber auch zu vermehrter Haltlosigkeit. Da stellt sich auch die Frage nach der Identität: Wer bin ich – wenn ich mich nicht mehr primär über meine Tätigkeit oder meine Familie definiere? Gibt es einen roten Faden in all den Veränderungen und unterschiedlichen Lebensphasen?

Hier setzt die anthroposophische Biografiearbeit an: Es geht darum, in der manchmal zufällig anmutenden Aneinanderreihung unterschiedlichster Lebensereignisse seine eigene Signatur zu erkennen. Denn: Ich bin die, die ich durch die Umstände, in denen ich mich vorfand und durch all meine Erlebnisse und Entscheidungen geworden bin – aber noch mehr die, die ich noch nicht bin. Ich bin meine Möglichkeiten, mein Potential.

Es gibt viele Ansätze, die Biografie oder Abschnitte daraus zu betrachten und zu bearbeiten, um u.a. Muster zu erkennen, einen roten Faden aufzugreifen oder einer bestimmten Frage auf die Spur zu kommen. Wobei sich „der“ rote Faden oder „der“ Sinn im Leben nicht finden lässt, indem man danach sucht, das würde ja bedeuten, dass er bereits da ist. Das Gegenteil ist der Fall, da wo der Mensch gestaltend an die Fragen, die das Leben stellt, herangeht, diese aufgreift, je nachdem, was sich stimmig anfühlt, als wesentlich erkannt wird, da entwickelt sich ein roter Faden, da kommt man seinem Urbild näher. Die anthroposophische Biografiearbeit ist eine seit vielen Jahrzehnten erprobte und bewährte Herangehensweise an die Biografie mit genau diesem Ansinnen: dem eigenen Urbild näher zu kommen. Nach einem kurzen Überblick soll hier auf die Frage fokussiert werden: Welchen Wert hat es, die Biografie als Ganzes anzuschauen? Denn das ist eine Besonderheit der Biografiearbeit auf anthroposophischer Grundlage.

Als Einstieg in die Biografiearbeit kann dazu eingeladen werden, kurz innezuhalten und sich einige Minuten Zeit zu nehmen, um sich in die eigene frühe Kindheit zurückzusetzen. Anleitende Fragen können hier sein: *Welche Stimmung, welches „Aroma“ hatte diese vorwiegend?*

... Welche Farbe bringt das zum Ausdruck? ... Tauchen konkrete Situationen auf? ... Wann haben Sie wohl das erste Mal „Ich“ zu sich gesagt? Ab da können wir uns in der Regel erinnern – in welcher und an welcher Situation sind Sie sozusagen zu sich aufgewacht?

Die erste Erinnerung ist oft symptomatisch für das weitere Leben, deswegen wird in der Biografiearbeit danach gefragt. Die Biografiearbeit kann so eine Entdeckungsreise zu sich selbst werden: Wie hat sich dieses Wesen, das Ich zu sich sagt, im Laufe der Biografie entwickelt – und was sind wohl die weiteren Entwicklungsschritte? Das ist der Fokus der Biografiearbeit auf anthroposophischer Grundlage.

Die Quellen der anthroposophischen Biografiearbeit

Die anthroposophische Biografiearbeit hat ihre Anfänge in den 1970er Jahren. Insbesondere der niederländische Psychiater und Sozialforscher Bernhard Lievegoed hat mit dem Buch „Lebenskrisen, Lebenschancen“ (Lievegoed 1976, 2001) die Grundlagen für die Arbeit an der Biografie geschaffen. Die Entwicklungsstufen des Seelenlebens und die Störungen, die in den jeweiligen Abschnitten auftreten können, hat der deutsche Psychiater Rudolf Treichler in dem Buch „Die Entwicklung der Seele im Lebenslauf“ (Treichler 1986) als erster genau beschrieben. Die deutsch-brasilianische Ärztin Gudrun Burkhard schließlich hat die Biografiearbeit für viele Menschen zugänglich und praktikabel gemacht (Burkhard 1992). Die Grundlage dieser Biografiearbeit ist die Anthroposophie Rudolf Steiners.

Was ist Anthroposophie?

Rudolf Steiner (1861 – 1925) ist der Begründer der Anthroposophie. Anthroposophie bedeutet in etwa „die Weisheit vom Menschen“. Sie ist nach Jens Heisterkamp „...eine spirituelle Bewegung auf philosophischer Grundlage mit sozialer Ausrichtung“ (Heisterkamp 2010, 11). Diese Bewegung ist nach wie vor impulsgebend für verschiedene Lebensbereiche wie Medizin, Kunst, Landwirtschaft oder Pädagogik. Anthroposophie ist aber auch ein Erkenntnis- und Schulungsweg mit einer detailliert beschriebenen Methode zur Erweiterung des Bewusstseins und der Entwicklung von Sozialkompetenz. Ziel des Schulungsweges ist ein Leben in Freiheit und Verantwortung. Steiner knüpft vor allem an die christliche Mystik, das Rosenkruzertum, den Deutschen Idealismus

und die Theosophie an, die wiederum ihre Wurzeln in der indischen Philosophie und Religion, insbesondere des Hinduismus hat.

Das anthroposophische Menschenbild

Die Anthroposophie versteht den Menschen als komplexe Einheit von Körper, Seele und Geist. Es werden demnach vier Wesensglieder unterschieden: **Physischer Leib**, das Feste, Stoffliche im Menschen, **Ätherleib oder Lebensleib**, dieser bleibt während unseres ganzen Lebens eng mit dem physischen Leib verbunden, durchdringt ihn und hält ihn am Leben. Fritz Glasl nennt ihn den „missing link“ zwischen Körper und Seele (Glasl 2022); **Astralleib oder Seelenleib**, er ermöglicht dem Menschen das Fühlen und Denken und zielgerichtete Handeln. Im **Ich** äußert sich unsere einzigartige Individualität. Es zeigt sich unter anderem in unserer Biografie. Das Ich ist der unsterbliche Wesenskern des Menschen, der Selbstbewusstsein und Freiheit ermöglicht und damit Selbstbestimmung und Eigenverantwortung. Die Ich-Ebene ist allen anderen Ebenen übergeordnet. Diese Wesensglieder entwickeln sich im Laufe des Lebens nach bestimmten Gesetzmäßigkeiten – darauf gründet die Biografiearbeit. Wie entwickeln sich diese Wesensglieder im Laufe des Lebens?

In der Biografiearbeit wird der Lebenslauf in drei größere Abschnitte von jeweils ca. 21 Jahren gegliedert: Die Individualität kommt aus der geistigen Welt auf die Erde, taucht in der mittleren Phase tief in die irdischen Verhältnisse ein und schwingt sich dann zunehmend wieder auf Richtung „Himmel“ – poetisch ausgedrückt. Die biologische Kurve baut sich bis in die 20er Jahre auf und nimmt dann mit fortschreitendem Alter wieder ab.

Die erste Phase von der Geburt bis zum 21. Jahr steht ganz im Zeichen des leiblichen Aufbaus, also der Ausreifung des physischen Leibes: Der Ätherleib „arbeitet“ u.a. an der Organreifung und am Größenwachstum, bildet die bleibenden Zähne aus und führt zur Geschlechtsreife. In dieser Phase überwiegt das Empfangende, es ist in vielerlei Hinsicht eine Vorbereitung auf das Leben, das im zweiten Abschnitt zunehmend selbst in die Hand genommen werden kann.

Im nächsten Abschnitt, der etwa bis zum 42. Lebensjahr dauert, reift der Mensch in erster Linie seelisch bzw. sozial. Erst jetzt wird es möglich, das Leben selbstverantwortlich zu gestalten. Die Kräfte des Lebensleibes, die zuvor in der leiblichen Entwicklung gebunden waren,

werden jetzt in gewisser Weise frei. Es ist die Zeit, in der wir „expandieren“, uns für einen Beruf entscheiden, eventuell eine Familie gründen und sesshaft werden. Das Soziale spielt hier eine große Rolle, wir haben mit vielen Menschen zu tun und lernen an ihnen. Es gilt, die Gefühle unter die Kontrolle unseres Ich zu bringen. Wir reifen als Persönlichkeit durch die Auseinandersetzung mit anderen Menschen und der Welt. In dieser Phase halten sich Aufbau- und Abbauprozesse in unserem Leib die Waage, dadurch können wir sehr produktiv sein.

Die dritte Phase, die bis zum 63. Lebensjahr und darüber hinaus dauert, ist die Phase der geistigen Reifung. Nun können die Früchte des bisherigen Lebens zur vollen Reife gelangen. Die Aufbaukräfte lassen allmählich nach, die Abbauprozesse gewinnen die Oberhand. Zu den eigenen Zielen kommen (idealerweise) Menschheitsziele hinzu. Das wird durch das Freiwerden der Bewusstseinskräfte möglich, die in dem Maße zunehmen können, in dem der Abbau des Leibes fortschreitet. Nun können die seelischen Kräfte entweder den Aufstieg der Bewusstseinskräfte mitvollziehen, oder, wenn wir nicht bewusst an uns arbeiten, dem Abbau unseres Leibes verfallen. Wenn ich z.B. zu der Einstellung neige, mit 50 schon zu alt zu sein, um etwas Neues zu beginnen, laufe ich Gefahr, in meiner seelischen Entwicklung abzufallen. Auch geht es jetzt darum, die eigenen Erfahrungen anderen zu Verfügung zu stellen. Geistige Reifung meint nicht nur zu einer Spiritualität zu finden, sondern auch viel praktischer, in einer Offenheit bleiben, sich noch überraschen lassen, Mut zu haben, dankbar sein zu können für das, was war und ganz wichtig: immer noch staunen können, unbefangen sein. Begeisterung wirkt verjüngend und wirkt körperlicher und seelischer Erstarrung entgegen. In eine heitere Gelassenheit zu finden, führt dann vielleicht sogar zur Weisheit. Die körperliche Reifung geht ohne unser Zutun vor sich, die geistige Reifung muss ich selbst in die Hand nehmen, wie Viktor Frankl in „Der leidende Mensch“ schreibt:

Leibliches wird durch Vererbung geschenkt – Seelisches wird durch Erziehung gelenkt;

Geistiges kann jedoch nicht erzogen werden: Geistiges muss vollzogen werden – Geistiges „ist“ überhaupt nur im Selbstvollzug, in der „Vollzugswirklichkeit“ der Existenz (Frankl 1990, 188).

Selbstverständlich findet auch in der ersten Phase bis 21 eine seelische und in der zweiten Phase bis 42 eine geistige Reifung statt. Auch geht in der dritten Phase die seelische Reifung weiter und vieles, das vorher verpasst wurde, kann auch nachgeholt werden. Es geht jedoch in der Anthroposophischen Biografiearbeit darum, die

Schwerpunkte der jeweiligen Phasen zu kennen und die Probleme und Krisen vor diesem Hintergrund zu sehen. Verläuft die Entwicklung „ideal“, überwiegt in den ersten 21 Jahren das Nehmen, in der mittleren Phase halten sich Geben und Nehmen in etwa das Gleichgewicht, während in der Zeit nach 42 bis zum Lebensende das Geben im Vordergrund stehen kann.

Alle sieben Jahre...

Teilt man nun diese drei großen Phasen wieder durch drei, so ergibt sich ein Siebenjahresrhythmus. Schon Hippokrates (460 v. Chr.) hat ihn beschrieben. Es handelt sich um eine Tatsache, die sich aus der Beobachtung der Entwicklung alles Lebendigen ergibt: Körperzellen erneuern sich, und nach allem, was heute bekannt ist, hat der Mensch tatsächlich alle sieben bis zehn Jahre einen fast neuen Körper. Mit sieben Jahren ist der Zahnwechsel in vollem Gange, um das vierzehnte Jahr herum entwickelt sich die Geschlechtsreife, mit dem einundzwanzigsten Geburtstag war lange Zeit die Volljährigkeit markiert – in der Anthroposophischen Biografiearbeit wird dieser Zeitpunkt auch als „Ich-Geburt“ bezeichnet. Mit 28 Jahren gehen die Jugendkräfte langsam zu Ende, mit dem 35. Geburtstag befinden wir uns in der Mitte des Lebens. In der ersten Lebenshälfte sind die Veränderungen offensichtlicher, aber bei genauer Beobachtung findet sich dieser Rhythmus die ganze Biografie hindurch.

Nun haben die Jahrsiebte auch ihre eigenen Themen und Schwerpunkte, das sei hier nur kurz gestreift, da allgemein bekannt: In den ersten sieben Jahren steht die Reifung des physischen Leibes im Vordergrund, in den ersten drei Jahren wird Gehen, Sprechen und Denken entwickelt; das kleine Kind lernt v.a. durch Nachahmung. Mit dem Durchbruch der zweiten Zähne stehen die Lebenskräfte dann dem schulischen Lernen mehr und mehr zur Verfügung; Lernen geschieht hier durch Liebe zur Lehrerin oder zum Lehrer.

Im 3. Jahrsiebt lernt der jugendliche Mensch v.a. durch Liebe zur Wahrheit, es ist die Zeit der Ideale, oft auch der Rebellion. Hier, im 19. Lebensjahr gibt es eine Besonderheit in der Biografiearbeit:

„Mondknoten“

Alle achtzehn Jahre und sieben Monate (genau: 18 Jahre, 218 Tage) befinden sich Sonne, Mond und Erde in genau der Position, die sie zum Zeitpunkt der Geburt innehatten.

Diese Konstellation wird als Mondknoten bezeichnet. Zu diesen Zeiten, also mit ca. 18,5, 37,2, 56 Jahren usw. kann eine Art „Erinnerung“ an das Wesentliche stattfinden und Aufgaben, die wir uns für unser Leben vorgenommen haben, können greifbar werden. Fritz Glasl meint treffend, dass zu diesen Zeiten der „Griff nach dem Leitstern“ möglich wird (Glasl 2022). Das kann sich durch Träume aber auch durch innere oder äußere Veränderungen zeigen.

Typische Mondknoten-Fragen sind: Lebe ich mein Leben? Was ist der Sinn in meinem Leben?

Bin ich in Ein-Klang mit mir? Fühlt es sich stimmig an? Oder auch: Wo zieht es mich hin? Was will in mir (noch) werden?

Ein sehr eindrückliches Beispiel für ein Mondknoten-Ereignis ist die mexikanische Malerin **Frida Kahlo**:

Sie hatte in ihrem 19. Lebensjahr einen folgenschweren Unfall, der ihrem ganzen weiteren Leben eine völlig andere Richtung gab: ein Bus kollidierte mit einer Straßenbahn, eine Haltestange durchbohrte ihr Becken. Ihr Freund, der sich ebenfalls im Bus befand, beschreibt den Unfall so: „Etwas Merkwürdiges war geschehen: Frida war fast nackt; bei dem Zusammenstoß waren ihr die Kleider vom Leib gerissen worden. Jemand im Bus ... hatte ein Paket mit Goldpulver bei sich gehabt, das aufgegangen war; und nun war das Gold über Fridas blutenden Körper gestäubt...“ (Herrera 1999, 46ff)

Wie durch ein Wunder überlebte sie – mit Beeinträchtigungen und Schmerzen ihr ganzes Leben lang. Ursprünglich wollte Frida Medizin studieren, durch den Unfall war sie jedoch gezwungen, viele Monate liegend zu verbringen. Sie begann zu malen – und wurde schließlich mit ihrer Kunst, in der sie vor allem ihren malträtierten Körper thematisierte, weltberühmt.

So dramatisch geht es zum Glück selten zu.

Themen der Jahrsiebte:

Wie bereits erwähnt, findet mit ca. 21 die „Ich-Geburt“ statt, d.h. das erwachsene, selbstbestimmte Ich steht ab da zur Verfügung und Selbsterziehung wird möglich; es sind die „Lehr- und Wanderjahre“ – angelehnt an die Handwerker Gesellen, die mit einem Bündel in die Welt gezogen sind, um Erfahrungen in anderen Betrieben zu machen.

An dieser Stelle kann erneut mit einer kurzen Besinnung gearbeitet werden, etwa durch Fragen wie: *Wie haben Sie diese Jahre verbracht? ... Sind Sie auch auf eine Wanderschaft gegangen, um die Welt zu entdecken, auf der Suche nach Ihrer Aufgabe?*

Ende 20 nehmen die Jugendkräfte ab, die 68er-Bewegung hat das mit ihrem Slogan „Trau keinem über 30“ erfasst, es geht jetzt darum, auf innere Wanderschaft zu gehen, um nicht zu erstarren oder zu verspießern. Die Lebensmitte zwischen 35 und 42 ist oft durch Krisen gekennzeichnet, viele Menschen stellen sich die Sinnfrage: Ist es richtig, wie ich bisher gelebt habe? Kann und mag ich so weitermachen? Etwas fehlt, aber ich weiß nicht was?

Wann ist diese Art der Biografiearbeit sinnvoll?

Elemente aus der Biografiearbeit können im Rahmen einer Psychotherapie sehr gut eingesetzt werden, z.B. wenn die Klientin hadert, denkt, etwas versäumt zu haben und findet, jetzt sei es zu spät. Um was geht es da? Wie ist dieser Impuls zu verwandeln, zu adaptieren für die jetzige Lebenssituation – um jetzt gelebt werden zu können?

Auch bietet sich diese Biografiearbeit vor der Pensionierung an, in Lebenskrisen oder bei Sinnfragen. Auch für alte Menschen kann es sehr hilfreich und entlastend sein, mit jemandem zusammen auf das Leben zurückzublicken, um gut abschließen zu können.

Die Klient:innen erhalten zur Vorbereitung Fragen (frei nach Burkhard, 1994) zu den einzelnen Jahrsiebten, die dabei unterstützen, in den Fluss des Lebens tief einzutauchen wie z.B. im 1. Jahrsiebt: *Wie war dein Nest? Wie und was hast du gespielt? Was ist deine erste Erinnerung? Oder zum 3. Jahrsiebt: Hattest du Ideale oder Idole? Warst du Teil einer Peergroup? Gab es Menschen, die dich negativ beeinflusst haben? Aber es gibt auch Fragen, die dabei helfen, wieder aufzutauchen wie z.B.: Welche Kräfte oder Behinderungen resultieren aus dem Jahrsiebt für dein weiteres Leben?*

Die Klient:innen bearbeiten diese Fragen zu Hause und in den nächsten Stunden erzählt sie oder er dann die Biografie anhand der Fragen. Manchmal ist ein bestimmter Fokus da, manchmal geht es einfach um ein „Ordnungsmachen“.

Die Biografiearbeit ist aber ebenso gut oder vielleicht noch besser in einer kleinen Runde einsetzbar. Da lauschen wir den einzelnen Biografien, vorbereitet anhand der bereits erwähnten Fragen und schauen – ähnlich der Vorgangsweise in einer Fall-Supervision – was uns berührt und wie die jeweils einzigartige Geschichte bei uns ankommt. Anhand bestimmter Fragestellungen geben wir der Erzählerin Rückmeldung. Es geht beim Erzählen nicht um Vollständigkeit (erzählt wird nur was er-

zählt werden möchte), denn für den phänomenologischen Blick ist das Ganze auch im Detail zu finden. Es geht darum, die einzelnen Ereignisse nicht isoliert zu betrachten, sondern in der Zusammenschau, mit der Frage, wie zeigt sich die Individualität im Lebensprozess? Man kann die Biografie auch als eine Art Zeichensprache betrachten, die es zu entziffern gilt, um der Individualität, die sich darin ausdrückt, näher zu kommen.

Den Abschluss bildet dann die kreative Bearbeitung: hier wird versucht, die Essenz, das Wesentliche, das sich in der Biografie zeigt, in einem Märchen, einem Bild, einer Geste oder ähnlichem, auszudrücken. Das ist ein sehr schöner Ausklang, der alle Teilnehmenden meistens tief berührt.

Was ist der Wert der Erzählung der Biografie in einem Fluss?

Durch den Blick auf das Ganze, auf den „Verlauf des Lebensflusses“ kann es, wie eingangs erwähnt, gelingen, Muster zu erkennen, liegengelassene Fäden wiederaufzugreifen oder bisher nicht verwirklichte Träume zu bergen und jetzt zu leben und Wertschätzung für das eigene Leben zu entwickeln. Ich kann mir dadurch selbst bewusster werden: „Das bin ich! So bin ich und so, und das auch noch!“ Letztendlich bleibe ich aber auch ein Geheimnis für mich. Wir verwirklichen nie alles, was möglich wäre, bleiben immer mehr oder weniger hinter unserer Potentialität zurück. Wenn wir aber „zu sehr“ zurückbleiben, entsteht das Gefühl des ungelebten Lebens. Krisen sind vor allem dazu da, sich „zurecht zu rücken“, um sich wieder in die ureigene Spur zu bringen. Biografiearbeit kann dabei unterstützen, z.B. wenn ich die Mondknoten-Fragen ernst nehme oder mich von Zeit zu Zeit hinstelle und meinen Lebenslauf mit etwas Abstand betrachte, da kann mir etwas auffallen. Und ich kann Verantwortung für meine Vergangenheit übernehmen, das macht mich frei!

Biografiearbeit macht Lust auf das Leben, regt an, es behert zu ergreifen und sich seiner Einmaligkeit bewusst zu werden. Genau hier, genau jetzt habe ich die Chance mitzugestalten, eine Spur zu hinterlassen, mich einzulassen, denn, wie Alfred Längle sagt: „Leben heißt sich einlassen.“ Das ist nach Längle für eine Erfüllung des Daseins unerlässlich (Längle 2002).

Abschluss

Wann bietet es sich an, die anthroposophische Biografiearbeit in den existenzanalytisch-psychotherapeutischen Prozess einzubinden? Wie bereits erwähnt, insbesondere bei Sinnkrisen, bei Identitätsfragen wie: „Wo liegen meine Fähigkeiten und wie kann ich sie in die Welt einbringen?“, „Was ist mein Eigenes?“ oder „Warum bin ich so wie ich bin?“ Hier kann die anthroposophische Biografiearbeit klärend wirken. Ergänzt durch die Personale Existenzanalyse (PEA), die in bestimmten biografischen Situationen zur Anwendung kommen kann, bietet sie ein gutes Handwerkszeug.

Sicher setzt die biografische Arbeit eine gewisse Stabilität und Reflektiertheit voraus, die bei manchen Menschen zu Beginn der Therapie oft noch nicht gegeben ist. Bei klinischen Krankheitsbildern mit klarem therapeutischem Auftrag kann die anthroposophische Biografiearbeit aber unter Umständen im späteren Verlauf der Therapie ergänzend dort eingesetzt werden, wo es um das heilsame Erleben von Kontinuität geht.

Die anthroposophische Biografiearbeit mit ihren spirituellen Hintergrundkonzepten kann – wissenschaftlich betrachtet – als System von Hypothesen genommen werden, das in jedem Einzelfall empirisch geprüft werden muss. Sonst wird Ereignissen eine Bedeutung gegeben, die ihnen vielleicht gar nicht zusteht, weil sie jedoch z.B. an einem „Mondknoten“ liegen, „müssen“ sie bedeutungsvoll sein. Andererseits kann das Erkennen allgemeiner Gesetzmäßigkeiten im eigenen Lebenslauf zu einem Erleben von Halt führen und das Grundvertrauen in die Welt stärken. Die Themen der Jahrsiebzehn können im Hinblick auf anstehende Entwicklungsschritte Orientierung bieten, wobei auch hier darauf zu achten ist, diese Themen als Möglichkeit anzubieten, und niemals als Dogma hinzustellen.

Fazit: Elemente der anthroposophischen Biografiearbeit können im Rahmen der Existenzanalytischen Psychotherapie eingesetzt werden, wenn die Fähigkeit zur Selbstdistanzierung gegeben ist und die Bereitschaft und die Möglichkeit vorliegen, das Leben selbst aktiv in die Hand zu nehmen. Aber auch nicht explizit angewandt kann das Wissen um die Gesetzmäßigkeiten im Lebenslauf als Hintergrund und Aufforderung dienen, in der Arbeit an manchen Stellen der Therapie noch aufmerksamer zuzuhören.

Literatur

- Burkhard G (1992) Das Leben in die Hand nehmen. Stuttgart: Verlag Freies Geistesleben
- Burkhard G (1994) Schlüsselfragen zur Biographie. Stuttgart: Verlag Freies Geistesleben
- Frankl V (1990) Der leidende Mensch. München: Piper
- Glasl F (2022) Krisen, Konflikte, Sternstunden. Stuttgart: Verlag Freies Geistesleben
- Heisterkamp J (2010) Was ist Anthroposophie? Dornach: Verlag am Goetheanum
- Herrera H (1999) Frida Kahlo. Frankfurt a. Main: Fischer
- Längle A (2002) Wenn der Sinn zur Frage wird. Wien: Picus Verlag
- Lievegoed B (2001) Lebenskrisen, Lebenschancen. 12. Auflage. (1976) München: Kösel
- Treichler R (1986) Die Entwicklung der Seele im Lebenslauf. Stuttgart: Verlag Freies Geistesleben

Anschrift der Verfasserin:

ERIKA SALZMANN, MSc
Maximilianstraße 2 / 375
A – 6020 Innsbruck
praxis@erikasalzmänn.com
www.erikasalzmänn.com