

## Biografiearbeit und Psychotherapie – Gemeinsames, Unterschiedliches

Seit etwa 1990 gibt es die Biografiearbeit, in den Anfängen entwickelt von Bernard Lievegoed; die erste Ausbildung dafür fand im Centre for Social Development statt. Wie auch in der Psychotherapie gibt es in der praktischen Durchführung verschiedene Ansätze und Methoden. Auch die Klienten, die kommen, haben eine ungenaue Vorstellung davon, meist in die Richtung, dass es dabei nicht so sehr um Störungen geht wie bei der Psychotherapie. Einige Menschen, meist ältere, wollen auch tatsächlich einen Rückblick und eine Auswertung ihres Lebens machen. Für die meisten aber steht eine aktuelle Frage im Vordergrund.

Ich möchte hier darstellen, was für mein Verständnis Biografiearbeit ist und welche Ziele mit ihr erreicht werden können.

In der Psychotherapie geht es vorwiegend darum, das Denken, Fühlen und die Handlungen oder auch gegebene Lebenssituationen neu zu ordnen. Gefühle werden verarbeitet, neue können auftauchen, eine andere Sicht wird ermöglicht und alternative Handlungsmöglichkeiten werden angedacht und ausprobiert. Dabei kommt es zu einer Art „Nachreifung“, meist in bestimmten Anteilen der eigenen Persönlichkeit, und der (die) Betreffende kann jetzt seine Lebenssituation angemessener bewältigen.

Alle diese Schritte können in der Biografiearbeit ebenfalls erreicht werden, und meistens ist das auch der Fall, aber das Ziel und die Prämissen sind andere, bzw. sollten sie sein. Die Voraussetzung ist im Prinzip, dass oben genannte „Ordnung“ gegeben ist, d. h. der (die) Betreffende seine Seelenfähigkeiten Denken, Fühlen, Wollen relativ frei handhaben kann zum Erreichen seiner Lebensziele. Selbstverständlich ist das im realen Leben niemals vollständig gegeben, und jeder ist in einem fortwährenden Prozess mit seinen Suchbewegungen, Stockungen, Erfolgen, Misserfolgen.

Die Biografiearbeit setzt an beim Ich des Menschen. Denken, wahrnehmen, nachspüren, erfüllen, er-tasten, Willenshandlungen sind quasi Handwerkszeuge des Ich.

Mitunter ist es erforderlich, dass ein Mensch zuerst eine Psychotherapie braucht, um bestimmte Gefühle überhaupt zu entdecken und zulassen zu können. Es ist selbstredend, dass die Palette der eigenen Gefühlswelt (nicht Sympathie und Antipathie) möglichst reich und vital sein sollte, wenn man sie zu Wahrnehmungsorganen entwickeln will. (Rudolf Steiner: Theosophie)

Worum geht es dann? Wozu werden die Handwerkszeuge eingesetzt? Es wird die Beziehung zum höheren Ich gesucht, nach dem Sinn des Lebens, bzw. den „schicksalsmäßigen Impulsen“ – so Rudolf Steiner. Und diese sind „nicht sichtbar in den Tagesereignissen, das spielt als Impuls zwischen den Tagesereignissen in der geistigen Welt, wenn der Mensch selber in dieser geistigen Welt vom Einschlafen bis zum Aufwachen drinnen ist.“

“ Im wirklichen Leben sind diese Schlafesimpulse durchaus darinnen; wenn wir die Biographien erzählen, sind sie nicht darinnen.“ (GA 236, 15. Vortrag, 22. Juni 1924 „Esoterische Betrachtungen karmischer Zusammenhänge, Band II“)

Diese Impulse sind also nicht sichtbar in den Fakten, sondern im Zwischenraum. Einfach die Ereignisse erzählen führt also nicht zu einem Erfassen des Schicksals, denn dieses kommt nicht vom Tagesmensch, sondern vom Nachtmensch. Erweitert man diese Sicht, kommt man auch auf Impulse zwischen Tod und Geburt, die dann in dieses (ganze) Leben hinein wirken.

Aber wie sich nun diesem „Zwischen“ annähern? Wir können es nicht mit unserem gewöhnlichen Tagesmenschen erreichen, unser alltägliches Denken kommt nicht an die geistige Welt heran ...

Wir brauchen eine andere Stufe der qualitativen Wahrnehmung, die sowohl das Alltägliche als auch die geistige Dimension erfasst. Und das ist möglich mittels der Kunst! Wenn wir die Biografie in Bildern verstehen, kommen wir ihrer geistigen Aussage näher. (Rudolf Steiner: ... und nur dadurch, daß man sich allmählich gewöhnt nicht in Worten zu denken, sondern in Bildern, kommt man der geistigen Welt nahe. 350.9)

Also: Wir brauchen zum Verständnis der Biografie ein künstlerisches Verstehen und künstlerische Mittel.

Das künstlerische Verstehen hat Voraussetzungen: genaues Wahrnehmen, dabei alle Vorurteile, Bewertungen, moralische Vorstellungen, „etwas schon kennen oder wissen“ zur Seite stellen, Sympathie und Antipathie zum Schweigen bringen etc.; aus verschiedenen Blickwinkeln an das „Kunstwerk“ herantreten, die „Sache“ aus sich heraus verstehen wollen; dann nachwirken lassen, mit „in die Nacht nehmen“. Kurzum – es ist auch ein meditativer Vorgang.

Die Mittel können je nach Mensch und Situation verschieden sein. Selbstverständlich steht am Anfang in der Praxis, wenn ein konkreter Mensch sein Anliegen vorbringt, ein Gespräch zur Klärung des Arbeitsauftrages, eine Anamnese, eine Diagnose, bzw. Einschätzung der Lebenssituation des Betreffenden, und vor allem muss man miteinander eine Beziehung herstellen – „einen Draht zueinander haben“. Dann gibt es ein Reservoir an Möglichkeiten. Ich arbeite gerne mit gegenständlichen Symbolen, Kunstpostkarten, verschiedenen Kissen; diese können eine jeweilige Lebenssituation ausdrücken, aneinander gereiht eine ganze Lebenslinie darstellen, andere Menschen, bzw. das eigene Verhältnis dazu ausdrücken. Auch kreatives Schreiben, Malen, Plastizieren sind Möglichkeiten.

Eine Klientin hatte beispielsweise Phasen ihres Lebens mit hellen Tüchern, Kristallen und Gegenständen mit warmen Farben gelegt. Später erschienen schwarze Tücher, Scherben und ähnliches für traumatisierende Erlebnisse. Es war dann die Gesamtkomposition, die das Ganze auf einer Schicht zu einem ästhetischen und stimmigen Bild werden ließ. In dieser Weise aus sich herausgesetzt, „auf Abstand gebracht“ konnte sie ihre bislang schmerzhaften Ereignisse versöhnend annehmen.

Immer, wie auch in der Psychotherapie, wird davon ausgegangen: Was ist die Jetzt-Situation, wo soll es hingehen? Vielleicht ist es auch nötig zu fragen: Wie war es? In jedem Fall schauen: Was sind die Potentiale? Wo liegen Ressourcen? Was führt weiter und ist aufbauend?

Meist ist das Ergebnis einer solchen künstlerisch-kreativen Darstellung für alle Beteiligten eine Überraschung, die man auf der Ebene des „darüber Nachdenkens“ nicht erreicht hätte. Aus einer tieferen Schicht des Willens, die mit der Schicksalsebene verbunden ist, hat sich etwas gezeigt. Häufig lässt es sich mit den bisherigen Vorstellungen nicht einordnen und ist für den Verstand, der an Bekanntem und Altem orientiert ist, nicht rational erklärbar. Aber es ist der eigene Wahrheitssinn in jedem Menschen, der ein so entstandenes Bild (mittels solcher Methoden) als stimmig erscheinen lässt. Es braucht dann Zeit und einen (begleiteten) Prozess, bis das Neue in dem realen Leben integriert ist.

Biografiearbeit ist nicht direkt eine Therapie. Sie ist eine Selbsterfahrung, ein Übungs(Schulungs-)weg und im geglückten Fall eine Begegnung mit dem eigenen höheren Ich und eine Annahme des eignen Schicksalswillens. Und damit wirkt sie heilsam.

Artikel von Christine Pflug, Hamburg

[www.Christine-pflug.de](http://www.Christine-pflug.de)

Der Artikel dieser Autorin ist 2017 in anderer Fassung erschienen in der „Zeit-Schrift für Biografie-Arbeit“ Michaeli 2017. Die Herausgabe dieser Zeitschrift wurde vor einigen Jahren eingestellt.