

BIOGRAFIEARBEIT IM LEBENSHAUS

KONTEXT - HISTORIE - ANWENDUNG

Die Biografiearbeit im Lebenshaus® (BIL) hat ihre Grundlage in der anthroposophischen Medizin. Als Mindmap Methode kann sie insbesondere die systemischen Therapierichtungen ergänzen. Sie reiht sich ein in die verschiedenen Teilbereiche der inzwischen weit verbreiteten Biografiearbeit. Dabei hängt ihre Einsatzvielfalt von dem Kontext der Beratung und der Ausbildungsherkunft des Anwenders ab.

KONTEXTBESTIMMUNG INNERHALB DER BIOGRAFIEARBEIT

Die Professorin für Erziehungswissenschaften Ingrid Miethe beschreibt in ihrem Buch Biografiearbeit - Lehr- und Handbuch für Studium und Praxis 7 Traditionslinien der Biografiearbeit: Traditionslinie aus der Psychoanalyse, aus der humanistischen Psychologie, aus der systemischen Familientherapie, aus der Biografieforschung, aus der Oral History und aus der Anthroposophischen Biografiearbeit (Miethe 2014, S.5).

„Dort, wo Traditionen nicht mehr selbstverständlich übernommen werden, sind Menschen sehr viel mehr vor die Frage gestellt: Wer bin ich und was will ich? Die Arbeit an und mit der Biografie kann damit als eine Schlüsselkompetenz moderner Gesellschaften verstanden werden (Miethe 2014, S. 7).“ „Biografiearbeit, so die These, birgt das Potenzial in sich, nicht nur eine Methode unter anderen zu sein, sondern sich als konzeptioneller Ansatz in vielen Handlungsfeldern etablieren zu können (Miethe 2014, S. 9).“

DIE BIOGRAFIEARBEIT IM LEBENSHAUS IN DER ERZIEHUNGSWISSENSCHAFT

In der Erziehungswissenschaft reicht die Biografieforschung zurück zu Jean-Jaques Rousseau und seinem 1762 entstandenen Werk „Émile oder über die Erziehung“. In den 1920er Jahren hat Rudolf Steiner für die Waldorfpädagogik den Siebenjahresrhythmus als Typus für die körperliche Entwicklung des Menschen beschrieben, die dann durch die individuelle Situation des Kindes ihre spezifische Ausgestaltung erfährt. Michaela Glöckler, Kinderärztin, Autorin der Kindersprechstunde, fasst zusammen, „in welch hohem Maß die Gesundheitsveranlagung für die ganze Biografie in der Schule geschmiedet wird, in den Wachstums- und Entwicklungsjahren (Glöckler,2021).“ Michael Zech, Professor an der Alanus Hochschule in Bonn/ Alfter und national und international lehrender Dozent für Waldorfpädagogik beschreibt Steiners pädagogisches Anliegen wie folgt: „Steiner sieht es als Ziel der Erziehung, die Bedingungen für die leibliche Entwicklung so zu gestalten, dass sie dem Individuellen die Möglichkeit verschafft, sich innerhalb und durch diese leibliche Grundlage zu realisieren bzw. zu verkörpern. Erziehung als Unterstützung der Individuation findet also nach Steiner statt, indem Lernen und Individuation dialogisch zwischen der allgemeinmenschlichen Evolutionsgrundlage und der individuellen Entität des Selbst entfaltet wird (Zech 2019).“

In der Lehrer- Erzieherinnen- und Elternbildung stellt die Biografiearbeit im Lebenshaus eine hilfreiche Fortbildungsgrundlage dar, um einerseits die eigene biografische Situation und ihre Bedingtheiten in der Gegenwart und in der Kindheit tiefer zu verstehen, die Entwicklungssituation der Kinder einzuordnen und die Beziehung zu den Kindern in Bezug auf Übertragung, Gegenübertragung und Projektionen zu reflektieren und wo nötig zu verändern.

DIE BIOGRAFIEARBEIT IM LEBENSHAUS IN DER PSYCHOANALYSE

Der Psychoanalytiker und einer der großen Wegbereiter der Systemischen Therapie in Deutschland Helm Stierlin sagt 1982: „Erst die Akzeptanz, das Annehmen und das Aussöhnen mit der Geschichte und den Vermächtnissen der Familie machen es möglich, eigene Entscheidungen zu treffen und eigene Wege zu beschreiten.“ (Röhrbein, 2021, S.43) Auch in der Biografiearbeit im Lebenshaus ist die Würdigung und Wertschätzung des gelebten Lebens ein wichtiger Teilaspekt.

DIE BIOGRAFIEARBEIT IM LEBENSHAUS IN DER SYSTEMISCHEN THERAPIE

Die Biografiearbeit im Lebenshaus fügt sich als Methode in die systemische Biografiearbeit ein. Als Mindmap-Methode arbeitet sie mit dem Lebenszeitstrahl, den man aus der *Hypnotherapie* kennt. Vergleichbar ist die Biografiearbeit im Lebenshaus (BIL) der *Genogrammarbeit*, die durch die Veröffentlichungen von Mc Goldrick und Kolleginnen breiten Einlass in die systemische Arbeit fand und aus dem systemischen Ansatz nicht mehr wegzudenken ist.

„Die *systemische Betrachtungsweise* und die darauf beruhende therapeutische Vorgehensweise haben für die Klienten tiefgreifende Konsequenzen. Denn als Teil eines umfassenden Systems, dessen Elemente in ständigem Austausch stehen, hat jedes dieser Elemente wieder Einfluss auf das Ganze. Das bedeutet für den Klienten, dass er als einer gesehen wird, der Verantwortung trägt, Einfluss nehmen und seine Umwelt mitgestalten kann.“ (Franke, 1996, S. 22) In der Biografiearbeit im Lebenshaus werden in den Lebensräumen die verschiedenen Erinnerungen in ihren unterschiedlichen Qualitäten und in ihren Beziehungen zueinander geordnet und sichtbar gemacht.

Durch die Struktur des Lebenshauses mit seinen allgemeingültigen Entwicklungszyklen wirkt die BIL in einem ähnlichen Feld wie die Familienaufstellung. Werden dort Erinnerungen im Raum dargestellt, so werden auch im Lebenshaus Erinnerung aus der Zeit in den Raum des Lebenshauses übertragen und sichtbar gemacht. In der Biografiearbeit „regen wir das Aufspüren verschiedener Schichten von Erfahrungen und deren Überführen in Geschichten an und unterstützen Menschen dabei, sie auf schöpferische und heilsame Weise zusammenzuzählen“ (Schindler, 2022, S. 23) „Alle Menschen tragen in ihrer Psyche vielfältige Gedächtnisspuren, doch kontinuierliche Erinnerung gibt es nicht. Das ist auch schon deshalb ausgeschlossen, weil nur einige besondere Spuren im Langzeitgedächtnis gespeichert werden“ (Heller, 2020, S.133).

Im Lebenshaus finden die Erinnerungsspuren ihren Platz und können so in ihrem tieferen Zusammenhang und Sinnhaftigkeit verstanden werden. Indem sich Erinnerungsspuren dabei beweglich aufeinander beziehen lassen, wird die biografische Arbeit „zu einem

Selbstbildungsprozess, in dem Identität sich flexibel >clustert< und sich entlang von Diskontinuitäten und Brüchen prozesshaft immer neu ausrichte(n lässt)“ (Jansen, 2011, S.20). Damit unterstützt die Biografiearbeit im Lebenshaus den Prozess der Selbstidentifikation und der Selbstannahme. Das Lebenshaus gibt einen Erzählrahmen, in dem die reichen und vielfältigen Erinnerungskonstruktionen einen Raum und Boden bekommen und damit zur Stabilisierung der Persönlichkeit beitragen.

DIE BIOGRAFIEARBEIT IM LEBENSHAUS IN DER BIOGRAFIE FORSCHUNG

Ruhe, Publizist und Organisationsentwickler, dessen Arbeitsschwerpunkt Strategien in Bildung und Beratung sind, schreibt: Die „Beschäftigung mit der eigenen Biografie hilft, sich nicht zu verlieren im Alltagsgeschäftlichen, in Außenanforderungen, den kleinen und großen Katastrophen des Lebens. Wer eine Geschichte hat, hat auch die Gegenwart, mindestens aber Orientierung“ (Ruhe 2014, S. 19) Die Biografiearbeit im Lebenshaus eignet sich mit ihrem ressourcenorientierten Vergangenheitsblick und durch die Ausrichtung auf die Zukunftsorientierung im Leben zur Anwendung im beruflichen Coaching zu Fragen der Karriereplanung, Potentialentfaltung, Krisenbewältigung, Führungsfragen.

DIE BIOGRAFIEARBEIT IM LEBENSHAUS INNERHALB DER ANTHROPOSOPHISCHEN BIOGRAFIEARBEIT

Die Biografiearbeit im Lebenshaus hat ihre Grundlage in der anthroposophischen Medizin und Menschenkunde.

Die anthroposophische Biografiearbeit hat ihre Wurzeln in dem ganzheitlichen Menschenbild, das Dr. Rudolf Steiner (1861–1925) mit der Begründung der Anthroposophie zu Beginn des 20. Jahrhunderts entwickelt hat. Der niederländische Arzt und Professor für Sozialökonomie Dr. Bernard Lievegoed schreibt in seinem Buch Lebenskrisen Lebenschancen: „Der menschliche Lebenslauf hat erstens einen biologischen Aspekt, der rein äußerlich in seinem Auf- und Niedergang beschrieben werden kann; dieser Lebenslauf hat zweitens den Aspekt psychischen Erlebens, das sich in Gedanken, Gefühlen und Willensimpulsen abspielt, und drittens schließlich einen geistigen Aspekt, der Individuation, Bewusstwerdung des eigenen Ichs, Wertesystem und Sinnggebung umfasst.“ (Lievegoed, 1979, S.11) Kennzeichnend für die anthroposophische Biografiearbeit ist außerdem die Zukunftsgerichtetheit. Dazu Bernard Lievegoed: „Immer wieder zeigte sich, wie ergiebig es sein kann, wenn aktuelle Probleme im Rahmen des gesamten Lebens gesehen werden können. Kausale Faktoren (die Vergangenheit) bestimmen nämlich ebenso stark die Gegenwart wie finale Aspekte (die Zukunft). Sind die kausalen Faktoren vorgegeben, dann kann der Therapeut nur im finalen Bereich, und das ist die Gestaltung der Zukunft, einen gewissen Handlungsspielraum finden. Es ist in solchen Fällen wichtiger, Wege in eine neue Zukunft zu öffnen als zu lange bei der Vergangenheit zu verweilen“ (Lievegoed, 1979, S. 9)

DIE BIOGRAFIEARBEIT IM LEBENSHAUS ALS MINDMAP METHODE

Der Biografiearbeit im Lebenshaus als eigenständige Methode innerhalb der anthroposophischen Biografiearbeit liegen die allgemeingültigen Gesetzmäßigkeiten des Lebendigen zu Grunde. Dabei bildet die Verwandlungskraft der Metamorphose die Grundlage für die Beziehungen zwischen den Stockwerken des Lebenshauses.

Die Verbindung der Lebenskräfte im Pflanzenreich und im Lebenslauf des Menschen:

In der außermenschlichen Natur stehen die Pflanzen in ihrem Wachstum und in ihrer Entwicklung in direkter Abhängigkeit zu ihrem Standort (dieselbe Pflanze zeigt in der Ebene eine andere Ausgestaltung als in der Höhe der Berge) und dem Stand der Sonne im Jahreslauf. Als Grundentwicklungszyklen finden wir bei einjährigen Pflanzen die Wurzel, den Stiel mit Blättern, die Blüte und die Samenbildung (Göbel, 1988, S. 7-35). Diesem Geschehen vergleichbar bilden die menschlichen Lebenskräfte, ähnlich einem Lebensfluss, die allgemeingültigen biografischen Gesetzmäßigkeiten ab, die dann in der einzelnen Biografie durch die Gestaltungskraft der einzelnen Individualität, dem Ich, ihre ganz einmalige, persönliche Ausprägung finden. So zeigen sich auch in der menschlichen Biografie vier große Entwicklungszyklen von jeweils 21 Jahren, die sich im Lebenshaus abbilden: Das Erdgeschoss der leiblichen Entwicklung (Geburt bis 21 Jahre) als Wurzel. Die Beletage der seelischen Entwicklung (von 21 – 42 Jahren) als Stiel und Blattbereich, das Dachatelier von 42 – 63 Jahren, die Zeit der Selbstverwirklichung als die Blüte und schließlich die Zeit nach 63 Jahren als die Zeit der Samenbildung. Die einzelnen Lebensphasen sind dabei, wie in der Pflanze, aufeinander bezogen und bilden die Grundlage für die individuelle Choreographie des einzelnen Lebens, die sich als „thematisch roter Lebensfaden“ im Lebenshaus der Klienten überzeugend und selbsterklärend visualisieren lässt.

Das Lebenshaus als Mindmap erschloss sich mir innerhalb meiner jahrelangen Biografie Forschung als Archetypus des menschlichen Lebenslaufs. Die ärztliche Kollegin Jaika Brachmann beschreibt aus ihrer Anwendung der Biografiearbeit im Lebenshaus: „Es handelt sich um ein stimmiges, aufeinander abgestimmtes System, das den zeitlichen Strom in einer räumlichen Verdichtung darstellt, die sehr präzise aufzeigt, wo Beziehungen im Lebenszusammenhang sind“ (Brachmann, 2023).

Für die Frage, warum die Metapher des Lebenshauses von Therapeuten, Beratern und Klienten gleichermaßen als so stimmig erlebt wird, habe ich eine Erklärungsanregung bei Thomas Fuchs, Inhaber der Karl-Jaspers-Professur für philosophische Grundlagen der Psychiatrie und Leiter der Sektion „Phänomenologische Psychopathologie und Psychotherapie“ an der Psychiatrischen Universitätsklinik Heidelberg, gelesen: „Über die Erinnerungen hinaus ist das Elternhaus physisch in uns eingezeichnet. Es besteht aus einer Gruppe von organischen Gewohnheiten. Aus einem Abstand von zwanzig Jahren, allen anonymen, späteren Treppen zum Trotz, würden wir noch die Reflexe jener „frühen Treppe“ wiedererkennen, über eine bestimmte, zu hohe Stufe würden wir nicht stolpern (...). Wir würden die Tür aufstoßen, die noch das gleiche Knarren hat, ohne Licht würden wir in den entlegensten Speicher gehen. Das Gefühl der kleinsten Klinke ist noch in unserer Hand. (Fuchs, 2011, S.295)“

Zur Zahl 7 als Entwicklungszahl:

Warum bildet im Lebenshaus jeder Raum einen Lebensabschnitt von 7 Jahren ab? Die 7 ist die Zahl der Zeit, der Lebensprozesse in der Natur und im Menschen. Paul Kiene schreibt in den Bibelkommentaren, dass „die 7 die Zahl der Vollkommenheit und Harmonie in Gottes Plänen und Taten“ (Kiene, 1973) sei. Rudolf Steiner schreibt: „Was in der Zeit verläuft, baut sich nach dem Gerüste der Siebenzahl auf; was sich wiederholt in verschiedenen Formen, das betrachtet man gut dadurch, dass man die Sieben zugrunde legt und die entsprechenden Gestaltungen dann aufsucht (Steiner, 1982, S. 175).“

In der Antike wusste bereits Hippokrates: „So wie der Mond seine Phasen alle 7 Tage ändert, beeinflusst die 7 alle Dinge, die sich unterhalb des Mondes abspielen. Sie neigt dazu, alle Dinge ins Sein zu bringen. Sie teilt Leben aus und ist die »Quelle allen Wechsels« (Hofmeister, 2023, S.11).“

Vor über 300 Jahren entdeckte der Philosoph John Locke bei einem Test das "seven phenomenon" (engl. für: Sieben-Phänomen). Er stellte fest, dass Testpersonen, die eine größere Anzahl von Gegenständen einen kurzen Augenblick lang sehen und dann später wieder aufzählen sollen, bei bis zu sieben Objekten eine Trefferquote von fast hundert Prozent haben. Bei mehr als sieben Gegenständen kam es zu einem plötzlichen Abfall der Quote (Locke).

"Die 7 ist die Zahl der Wandlung. Ihre Bedeutung taucht in unterschiedlichen Religionen und Lebensbereichen auf, immer dann, wenn es um Veränderung geht", schreiben Joachim Schaffer-Suchomel und Michaela Suchomel in ihrem Artikel zur Macht der Sieben und Wie wir unsere Persönlichkeit alles sieben Jahre neu entwickeln (Schaffer-Suchomel und Suchomel).

„Die 7 ist eine Primzahl. In der Schöpfungsgeschichte wird am siebten Tag geruht. Die Woche hat sieben Tage. Die Sieben wird auch als heilige oder magische Zahl bezeichnet. Außerdem ist sie eine Kombination aus der Vier und der Drei. Die Zahl 4 gilt als „irdische Zahl“: vier Himmelsrichtungen, vier Winde, vier Elemente, vier Temperamente. Die 3 ist die göttliche Zahl: Dreifaltigkeit im Christentum oder die Triade in anderen Religionen. Wenn das Irdische – die Vier, und das Himmlische – die Drei, zusammen kommen, ergibt das die Sieben – eine Vollzahl, eine vollkommene Zahl. Sie steht in Märchen für Ganzheit, Unendlichkeit und für Vollkommenheit. Deshalb also die sieben Zwerge oder die sieben Geißlein (Betz, swr3.de)“

Die Zahl 7 spielt eine selbstverständliche Rolle in unserem Lebensalltag: So besteht der Regenbogen aus 7 Farben, und der Mond tritt alle 7 Tage in eine neue Phase ein, die Woche hat 7 Tage, die Tonleiter 7 Töne. Wir verlassen uns auf unseren 7. Sinn, wir fürchten das verflixte 7. Jahr und wir packen unsere 7 Sachen vor einer Reise.

Der schwedische Zellbiologe Jonas Frisé, als renommierter Forscher auf dem Gebiet der Zellerneuerung tätig am europaweit angesehensten Karolinska-Institut in Stockholm, kam zu dem Ergebnis, dass sich der menschliche Körper in der Tat alle sieben bis zehn Jahre erneuert. Warum manche Körperzellen sich ständig erneuern, andere von Geburt an unverändert bleiben, ist noch nicht ganz geklärt. Vor allem, warum das viel strapazierte Herz sich kaum erneuert, ist ein Rätsel (Frisé, 2005).

Selbstverständlich ist die Einteilung in Jahrsiebt-Räume im Lebenshaus eine Grundlage, die sich in jedem Lebenslauf verkürzen, verlängern oder gar keine Rolle spielen kann. Auch die Qualitäten der einzelnen Lebensräume können sich verschieben und zu anderen Zeitpunkten auftreten. „Gerade da liegt das Besondere der Biografiearbeit: das Allgemeine der Gesetzmäßigkeit zu schildern, damit darin das Besondere und Einmalige von jedem von uns auftauchen kann (Hofmeister, 2014, S.17).“

ANWENDUNG DER BIOGRAFIEARBEIT

Zu dem breiten Anwendungsbereich der Biografiearbeit beschreiben Andreas Maercker, Prof. für Psychopathologie und Simon Forstmann, Psychotherapeut und Mitarbeiter der Universität Zürich in ihrem Buch „Lebensrückblick in Therapie und Beratung“: „Formen der Erinnerungsarbeit werden mit Kindern und Jugendlichen in schwierigen Lebenssituationen, psychisch Kranken und älteren Menschen eingesetzt. (...) Forschungsergebnisse zeigen, dass die Lebensrückblicktherapie zu den wirksamsten antidepressiven Verfahren gehört.“ (Klappentext) „Die von uns gefundenen Verbesserungen des Befindens sind ähnlich stark wie bei unterstützenden Interventionen oder dem Einsatz von Entspannungsverfahren. Mehr Forschung ist auch zur Lebensrückblicktherapie bei Personen mit posttraumatischer Belastungsstörung nötig, wozu bisher nur Fallstudien mit erfolgreichem Verlauf vorliegen“ (Maercker u. Forstmeier, 2013, S. 61f.). Biografiearbeit eignet sich besonders „in Zeiten von Lebensübergängen und Lebenskrisen, bei drängenden Lebens- und Familienthemen und in Alterungsphasen, in denen eine Lebensernte vollzogen werden will. Biografiearbeit ist nicht altersabhängig. Bei Kindern und Jugendlichen unterstützt sie die Identitätsentwicklung, wenn sie gravierende Abbrüche oder Verluste erlitten haben, die nicht eingeordnet werden können. Biografiearbeit dient dann als Möglichkeit, ein Bewusstsein von Kontinuität für das eigene Leben zu entwickeln und dem Verlorenen einen symbolischen Platz zu geben. Ähnliches gilt für alle Gruppen, die Selbstvergewisserung durch Suche nach Herkunft oder Vergangenheit erfahren können“ (Schindler, 2022, S.29). Ansgar Röhrbein schreibt in seinem Buch Und das ist noch nicht alles. Systemische Biografiearbeit: „Das (Arbeits-)Leben wirkt zuweilen beschleunigt, unsicher und unübersichtlich, zeitweise wenig durchschaubar und unkalkulierbar. In solchen Phasen stehen Menschen häufig vor zentralen Fragen: Wer bin ich? Was macht mich aus? Wo komme ich her? Wo will ich hin? Und mit wem? Wie nehme ich meinem Leben Geschwindigkeit? Wie behalte ich die Übersicht und bleibe handlungsfähig? Was sorgt für Regeneration und Durchatmen? Was für Planungssicherheit und Perspektive? Alle diese Fragen passen gut in den Kontext des biografischen Arbeitens. Denn eine große Stärke dieses Ansatzes ist es, sich selbst als Mensch ernst zu nehmen und unter fachlicher Begleitung in den Mittelpunkt zu stellen (Röhrbein, 2021, S. 13).

ANWENDUNG DER BIOGRAFIEARBEIT IM LEBENSHAUS

Als Zusatzmethode unterstützt die Biografiearbeit im Lebenshaus auf eine unmittelbare und kraftvolle Weise jeden Beratungsprozess z.B. bei Lebenskrisen, Lebensfragen, Burn-out oder Depression.

Die Anamnese wird vereinfacht, Prozesse werden beschleunigt, die Visualisierung fördert Sinnhaftigkeit und Selbstwirksamkeit, die Metaphern aus dem Lebenshaus unterstützen Leichtigkeit und Humor. Mit dem Einbeziehen des Zukunfts-ICH, im Sinne von „Eigen-Sinn“ (Miethe, 2011/2014, S.21) wird die biografische Zukunft konkret in die Beratungsarbeit miteinbezogen und führt die Klienten damit direkt in die Selbstwirksamkeit. Kraftvolle Stärkungssätze unterstützen die Transformation.

In einer 2-Ich-Teilarbeit mit dem Vergangenheits-Ich, dass unser „Woher kommst Du?“ bestimmt und dem Zukunfts-Ich, dass uns „Wohin willst Du?“ entgegenruft wird über ein konkretes Antizipieren der eigenen Zukunft die Selbstwirksamkeit angeregt. Das Entdecken eines persönlichen Lebensleitmotivs, dass mit dem Lebensleid zusammenhängt, lässt Krisen im Lebenszusammenhang als Chancen erkennen. Das gemeinsame Auffinden von allgemeinen, persönlichen und spezifischen Ressourcen im Lebenshaus der Ressourcen stärkt die Selbstidentifikation.

Die Biografiearbeit im Lebenshaus stellt eine unterstützende Methode für jedes Fachgebiet dar, ob in der Pädiatrie und Jugendmedizin, in der Familientherapie oder in der Gerontologie. Sie kann jede psychologische und psychotherapeutische Beratungsarbeit bereichern. Die biografische Begleitungsarbeit setzt „fachliche Professionalität voraus, die dazu in der Lage ist, ein spezifisches Setting der Biografiearbeit zielorientiert und Adressatinnen spezifisch zu entwickeln und zu gestalten“ (Jansen 2011, S.26). Dazu gehören Methodenkompetenz, Fähigkeit in der Prozessbegleitung und Kontextwissen bezüglich der Interessentengruppe. „Biografien sind subjektive und bedeutungsstrukturierte Konstruktionen des individuellen Lebens, wie sie sich in der kognitiven, emotionalen und körperlichen Auseinandersetzung zwischen individuellem Erleben und gesellschaftlichen und kulturellen Dimensionen herausbilden...In der Biografiearbeit geht es deshalb nie um die Rekonstruktion von Fakten ... vielmehr um das Verstehen des >Eigen-Sinns< biografischer Äußerungen“ (Miethe, 2011/2014, S. 21).

In **Beratung und Coaching** kann die Biografiearbeit im Lebenshaus zu einer gestärkten Selbsteinschätzung und Entfaltung des eigenen Potentials durch ein Verständnis der individuellen biografischen Entwicklung führen. Das Zukunfts-ICH lädt unmittelbar zur Selbstverwirklichung und Profilschärfung ein. Aus Krisen werden Chancen, im Leid kann das eigene Leitmotiv erkannt werden. So können spezifische Ressourcen gefunden und genutzt werden. Verborgene oder verschüttete Potenziale werden entdeckt, vertraute Kompetenzen aus früheren Lebensphasen können jetzt in neuen Zusammenhängen eingesetzt werden.

Im **beruflichen Coaching** kann die Biografiearbeit im Lebenshaus zur spezifischen Karriereplanung und Potentialentfaltung eingesetzt werden. Der Zusammenhang von Führung und Selbstführung wird deutlich, Teamkompetenzen werden durch das Verstehen der altersspezifischen Themen und Fragen verstärkt, berufsbedingten Erkrankungen wie Burnout, Depression, Mobbing kann entgegengewirkt werden.

Therapeuten und Berater sagen nach der Biografiearbeit im Lebenshaus Fortbildung:

- „Die Anamnese wird leicht und macht neuen Spaß. Denn durch das Ordnen im Lebenshaus werde ich nicht mehr erschlagen vom Erzählen.“
- „Dein Zukunfts-ICH erwartet dich – dieser Satz ist der Schlüssel zur Selbstwirksamkeit.“
- „Zusammenhänge werden für die Klienten wie von selbst deutlich.“
- „Das Lebenshaus Flipchart schafft eine gute Distanz zum Thema, die Bearbeitung möglich macht.“
- „Therapie und Coaching bekommen einen neuen Zug, die Arbeit bekommt Leichtigkeit.“
- „Toll ist die Visualisierung, die Struktur schafft und Überblick schenkt.“
- „Vom Leid- zum Leitmotiv öffnet neue Türen.“
- „Die ICH-Ebene als Integrationskraft gibt den Klienten die Zügel zu Ihrem Leben in die Hand.“
- „Die Struktur erlaubt, auch in die tiefen Themen einzusteigen, ohne dass die Klienten Angst bekommen, sich zu verlieren.“
- „Mit der Biografiearbeit im Lebenshaus bin ich wirklich der Begleiter und wir schauen gemeinsam.“
- „Bei „alten“ Patienten zeigen sich neue Wege, eine neue Selbstwirksamkeit wird möglich.“
- „Kellerthemen werden zum Sprungbrett hin zu einer authentischen Lebensgestaltung.“
- „Die allgemeine Ordnung entlastet und gibt Sinn.“
- „Der Fokus geht weg vom Problem hin zur Lösung. So entsteht neue Zuversicht und Selbstwirksamkeit.“
- „In der 2. Lebenshälfte wird es immer wichtiger, die Abzweigung zum wirklich eigenen Lebensweg zu finden und zu nehmen.“

Die Biografiearbeit im Lebenshaus unterstützt Patienten und Klienten

- Visualisierung des eigenen Lebens im Lebenshaus schafft Distanz und Überblick
- Den roten Faden im Leben erkennen unterstützt die Salutogenese
- Zusammenhänge vermitteln Sinnhaftigkeit
- Stärkungssätze unterstützen die Transformation
- Konkret ins Tun kommen
- Ausrichtung auf die eigene Zukunft verstärkt die Selbstwirksamkeit
- Die Chance in der Krise/Krankheit entdecken
- Leichteres Verstehen von psychosomatischen Zusammenhängen
- Vom Problemblick zum Lösungsfokus
- Neugierde auf persönliche Lebenszusammenhänge wird geweckt
- Stärkungssätze in jedem Lebensraum machen Ressourcen greifbar
- Die Chancen in den Krisen werden sichtbar
- Im eigenen „Leid“ das Leitmotiv entdecken schenkt Sinnhaftigkeit und Zuversicht
- Selbstwirksamkeit durch eine 2-Ich-Teilarbeit: das Vergangenheits-Ich bestimmt uns im „Woher kommst Du?“, das Zukunfts-Ich erwartet uns mit der Frage „Wohin willst Du?“
- Das Lebenshaus der Ressourcen stärkt die Selbstidentifikation

VITA: DR. MED. SUSANNE HOFMEISTER

Dr. med. Susanne Hofmeister, geboren 1962, ist Ärztin und Entwicklerin der Methode »Biografiearbeit im Lebenshaus[®]«. Bis 2020 arbeitete sie als Anthroposophische Ärztin in eigener Praxis und entwickelte parallel dazu ihre eigene Methode, die sie in Coaching und Lebensberatung mit Klient:innen anwendet.

Ab 2011 nahm sie noch PEP[®] von Dr. med. Michael Bohne mit in ihr Repertoire auf. In ihrem 1:1 Coaching begleitet sie ihre Klient:innen dabei, ihre Lebensbiografie zu verstehen und positiv ihrem Zukunfts-ICH entgegenzugehen. Ihr Motto heißt: »Krisen gehören nicht nur zum modernen Leben dazu, sie sind das Startkapital zur persönlichen Entwicklung und Erfüllung!«



Die Biografiearbeit im Lebenshaus[®] vermittelt sie auch als professionelle Fortbildung für Coaches, Ärzte, Therapeuten, Psychologen und all diejenigen, die mit Menschen und deren Biografien zu tun haben und diese besser verstehen und positiv gestalten möchten. Um immer mehr Menschen positiv zu begleiten, veröffentlicht sie seit 2021 regelmäßig YouTube-Videos und trägt die Biografiearbeit so auch in die digitale Welt.

Als Mutter von 4 erwachsenen Söhnen und Großmutter von 3 Enkelkindern hat sie bei allen Auf und Abs gelernt, Vertrauen und Zuversicht auszustrahlen und eine unternehmerische Lebenshaltung mit positivem Zukunfts-ICH zu vermitteln.

www.susannehofmeister.de

YouTube: Biografiearbeit mit Dr. med. Susanne Hofmeister

Instagram: @drsusannehofmeister

LITERATUR

Betz, O. <https://www.swr3.de/aktuell/kurze-frage-kurze-antwort/warum-die-zahl-7-so-oft-im-maerchen-100.html>

Brachmann, J. (2023). <https://www.youtube.com/watch?v=nEH7NmPH9Fo>.

Frisén, J. (2005) <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22704503/>,
<https://www.faz.net/aktuell/gesellschaft/7-jahres-zyklus-alle-7-jahre-veraendert-sich-der-mensch-14956744.html>, https://www.focus.de/gesundheit/ratgeber/verdauung/alle-paar-jahre-erneuert-sich-der-koerper-der-sieben-jahres-mythos-sie-sind-viel-juenger-als-sie-glauben_id_5238290.html

Fuchs, Th. (2011). Leibliche Sinnimplikate. In H.-D. Gondeck, T.N. Klass, L. Tengelyi (Hrsg.), Phänomenologie der Sinnereignisse (S.291-305). München: Wilhelm Fink.

Göbel, Th. (1988) Tycho De Brahe-Jahrbuch für Goetheanismus. Metamorphose – Wandlungskraft des Geistes (S. 7-35). Niefern-Öschelbronn.

Glöckler, M. (2021) <https://open.spotify.com/episode/1ZzdiYUEald8QenLMhh5qd>

Heller, A. (2020). Beiträge zur Philosophie der autobiografischen Erinnerung. Familiendynamik, 45 (2), 132-138

Hofmeister, S. (2014). Wo stehe ich und wo geht's jetzt hin? München: Gräfe und Unzer, 17

Hofmeister, S. (2023). Mein Lebenshaus hat viele Räume. Die eigene Biografie verstehen und dem inneren Ruf folgen (3.Aufl.). München: Kösel, S.11

Jansen, I. (2011). Biografie im Kontext sozialwissenschaftlicher Forschung und im Handlungsfeld pädagogischer Biografiearbeit. In C. Hölzle, I. Jansen (Hrsg.), Ressourcenorientierte Biografiearbeit (S.17-30). Wiesbaden: VS.

Kiene, F.P. (1973). <https://www.bibelkommentare.de/kommentare/332/was-bedeutendie-zahlen-in-der-bibel>

Lievegoed, B. (1991). Lebenskrisen Lebenschancen (8. Aufl.). Kempten: Kösel

Locke, J.

<http://www.zeno.org/Philosophie/M/Locke,+John/Versuch+%C3%BCber+den+menschliche+n+Verstand/Zweites+Buch.+Von+den+Vorstellungen/1.+Von+den+Vorstellungen+im+Allgemeinen+und+deren+Ursprunge>

Maercker, A., Forstmeier, S. (Hrsg.) (2013). Der Lebensrückblick in Therapie und Beratung. Berlin u. Heidelberg. SpringerMedizin.

McGoldrick, M. (2007) Wieder heimkommen. Aus Spurensuche in Familiengeschichten. Heidelberg: Carl Auer

McGoldrick, M., Gerson, R., Petry, S. (2009) Genogramm in der Familienberatung (3. Aufl.) Bern: Huber

Miethe, I. (2011/2014): Biografiearbeit. Lehr- und Handbuch für Studium und Praxis (2. Aufl.). Weinheim und Basel: Beltz Juventa.

Röhrbein, A. (2021). Und das ist noch nicht alles. Systemische Biografiearbeit. Heidelberg: Carl-Auer

Schindler, H. (2022): Sich selbst beheimaten. Grundlagen systemischer Biografiearbeit. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht

Steiner, R. (1992) Die Erziehung des Kindes vom Gesichtspunkte der Geisteswissenschaft. Einzelausgabe. Dornach (Schweiz). Entnommen Rudolf Steiner GA 34.

Steiner, R. (1912): Erfahrungen des Übersinnlichen. Die drei Wege der Seele zu Christus. GA 143, S.119

Steiner, R. (1982): Der Orient im Lichte des Okzidents. Die Kinder des Luzifer und die Brüder Christi. GA 113, S. 175. Dornach/Schweiz.

Schaffer-Suchomel, J. und Suchomel, M. Die Macht der Sieben. Wie wir unsere Persönlichkeit alle 7 Jahre neu entwickeln. Verfügbar über: <https://www.brainfresh.net/wp-content/uploads/2017/02/Artikel-Die-Macht-der-7.pdf>

Zech, M. (2019): Waldorf Resources Kurzlink: <https://t1p.de/5apo>