

Mittels der Biografiearbeit kann ich u. a. eigene Lebensmuster und –themen erkennen, und üben, Erlebtes (auch Negatives) als zu mir gehörig in die eigene Geschichte zu integrieren und ebenso Übernommenes/ Fremdes, ggf. Blockierendes zu entlarven und loszulassen. Biografiearbeit in diesem Sinne, will weder anklagen noch beschuldigen, sondern versuchen, durch ein möglichst objektives Schauen auf das eigene Leben in ein neues Verstehen zu kommen, sozusagen den *Lebens-Rucksack* mal vom Rücken zu nehmen, auszumisten, um mit leichterem Gepäck weiter zu gehen. Dieses Ausmisten braucht seine Zeit, Geduld und eine freundliche Haltung zu sich selbst.

Ein Ziel der anthroposophischen Biografiearbeit ist es, sich der Zukunft (wieder) neugierig und begrüßend zu öffnen. Das heißt, ich verharre nicht in dem Stadium der Erinnerungen und Gefühle vergangener Erlebnisse, sondern gehe dann in einem nächsten Schritt darüber hinaus – mit einem neuen Gefühl der Vollständigkeit. Dabei halte ich die Frage an mich selber im Sinn: wo will das Leben mit mir hin, wo will ich hin, wie werde ich der Mensch, der ich noch werden kann?

Und gleichfalls wichtig ist der Blick auf die Fähigkeiten, Begabungen und Stärken. Und dort, wo der Mensch etwas aus eigenen Kräften und freier Entscheidung verwandelt, wachsen ihm neue Kräfte.

Um sich den Lebensthemen zu nähern, helfen Fragen. Fragen öffnen, während Antworten schließen. Nachfolgend einige Beispiele:

- In welche Familie, welches Land, welche Umgebung, welche Kultur oder Zeitgeschichte wurde ich geboren?
- Welche Menschen sind mit begegnet, welche Prägungen erfuhr ich durch sie?
- Welche Wendepunkte, Abbrüche, (Neu-) Anfänge gibt es in meinem Leben?
- Wo läuft etwas nicht, wo stoße ich mich an, vielleicht sogar immer wieder, welche Entwicklungsimpulse stehen dahinter?

Diese und andere Fragen können helfen, unseren Prägungen, aber auch unserem eigenen Wesen nach zu spüren. Mit der Zeit lässt sich bestenfalls zwischen all den Lebensstatsachen der berühmte rote Lebensfaden entdecken und unter Umständen sind es auch einige Fäden.

Inhalte der Gruppen- oder Einzelarbeit

- Einführung in die anthroposophische Biografiearbeit
- Biografiegesetze, Rhythmen usw.
- mögliche Herangehensweisen
- Vorschläge und Beispiele zur eigenen Biografiearbeit
- jeder erstellt seine eigene Biografie (zu Hause oder mit mir gemeinsam in Einzelarbeit)
- Austausch und Begleitung im Verbund Gleichgesinnter
- Experimentieren mit verschiedenen Techniken zur Vertiefung und zum Umgang mit Erkenntnissen aus der eig. Biografie, z.B. literarisches Schreiben, Collagenarbeit

Ich biete Ihnen Hilfe, Unterstützung und Begleitung während des Prozesses der eigenen Biografiearbeit an. Dabei kann es sich um eine gesamte Rückschau handeln oder auch auf einzelne Lebensthemen oder –fragen beziehen. Dies gilt es in einem ersten Gespräch gemeinsam heraus zu finden. Rufen Sie mich einfach an.

Wir schreiben...um unser Bewusstsein vom Leben zu vertiefen... Wir schreiben, um das Leben zweimal zu kosten: im Augenblick und in der Rückschau ... Wir schreiben um unser Leben zu transzendieren, um darüber hinauszugreifen ... um die Reise in das Labyrinth aufzuzeichnen ... um unsere Welt zu erweitern, wenn wir uns stranguliert fühlen, eingengt und einsam...

(Anais Nin, Die Tagebücher 1947– 1955)

*

Der höchste Entwicklungsweg ist das Leben selbst, wenn man es nur ernst genug nimmt. Wenn man den Entwicklungsweg des Lebens geht, wird das ICH dafür sorgen, den roten Faden des Schicksals aufzugreifen. Das ICH sorgt dafür, dass uns dasjenige begegnet, was nötig ist, um den roten Faden, unsere Inkarnationsentschlüsse, verwirklichen zu können.

(Bernhard Lievegoed)

Erkenne dich selbst, ist eine Aufforderung, sich mehr zuzutrauen, als das, was man bisher ist.

(Matthias Wais)

*

Kontakt

Britta Dahlems

02151 – 791359

britta@dahlems.de

www.dahlems-schreibwege.de

Heilpraktikerin für Psychotherapie
Ausbildung zur Poesietherapie in Berlin,
Mitglied DGPB (Deutsche Gesellschaft für
Poesie- und Bibliothherapie e.V.),

*

Das Leben ist kein Problem, das gelöst werden muss, sondern ein Geschenk, das geöffnet werden darf. (unbekannter Verfasser)

© Britta Dahlems 2015

Was ist anthroposophische Biografiearbeit?

Anthroposophische Biografiearbeit ist eine Hilfe zur Selbsthilfe, eine Ent-Wicklungs-Hilfe. Sie ist ein Instrument, das ich zum ehrlichen Blick auf mich und mein Leben ergreifen kann. Und sie ist ein Übungs-Weg. Diesen kann ich alleine oder mit einer Gruppe oder einzeln mit einem Berater gehen.

Mittels der Biografiearbeit schaue ich zurück, um zu sehen und zu verstehen was war, was ist und schaue auf das, was werden will. Erkenntnisse aus der Biografiearbeit können mir helfen, meinen Alltag und weiteren Lebensweg bewusster zu gestalten, ihn *selbstbewusst* in die Hand zu nehmen.

Der Weg der Biografiearbeit ist ein äußerer und ein innerer. Im Außen schreibe ich auf, notiere neben persönlichen Erlebnissen auch Zahlen, Daten, Fakten. Das Erinnern und nochmalige Durchleben und das Benennen lernen, ist die innere Arbeit. In diesem Wechselspiel kann sich ein Drittes entwickeln, ein Raum für Neues.