

Mittels der Biografiearbeit kann ich eigene Lebensmuster und -themen erkennen, und Erlebtes (auch Negatives) als zu mir gehörig in die eigene Geschichte integrieren; andererseits Übernommenes/Fremdes, auch Blockierendes entlarven und loslassen. Biografiearbeit 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 nehmen – sichten, ausmisten und mit leichterem Gepäck weiter gehen.

Ein Ziel der Biografiearbeit ist es, sich der Zukunft (wieder) neugierig und begrüßend zu öffnen. Das heißt, ich verharre nicht im 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 bin und der ich noch werden kann und will?

\*

Wichtig ist dabei der Blick auf die Fähigkeiten, Begabungen und Stärken. Dort, wo ich etwas aus eigenen Kräften und freier Entscheidung verwandle, wachsen mir neue Kräfte.

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

- In welche Familie, welches Land, welche Umgebung, welche Kultur oder Zeitgeschichte wurde ich geboren?
- Welche Menschen sind mir 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 und insbesondere unserem eigenen Wesen nach zu spüren. Mit der Zeit lässt sich bestenfalls zwischen all den Lebens-tatsachen der berühmte rote Lebensfaden entdecken und meistens sind es sogar mehrere Fäden.

## Inhalte der Gruppen- oder Einzelarbeit

- Einführung in die anthroposophische Biografiearbeit
- Biografiegesetze, Rhythmen u. a.
- verschiedene Herangehensweisen
- Vorschläge und Beispiele zur eigenen Biografiearbeit
- Austausch und Begleitung im Verbund Gleichgesinnter
- Experimentieren mit verschiedenen Techniken zur Vertiefung und zum Umgang mit Erkenntnissen aus der eigenen Biografie, z.B. Collagenarbeit , kreatives Schreiben
- Biografisches Schreiben

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*

\*



**Britta Dahlems**

**02151 – 791359**

**britta@dahlems.de**

**www.dahlems-schreibwege.de**

\*

**Heilpraktikerin für Psychotherapie**

**Biografiearbeit**

**Poesietherapie**

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

## **Biografiearbeit**

**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. Es ist ein Weg zu mir selbst. Diesen kann ich mit einem Berater/-in gehen oder mit einer Gruppe.

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, Ausprechen und Benennen, ist wichtiger Teil der inneren Arbeit. In diesem Wechselspiel kann sich ein Drittes entwickeln, ein Raum für Neues.