

Was ist der Unterschied zwischen Biographiearbeit und Psychotherapie?

Als ich vor 27 Jahren meine Ausbildung im Centre for Social Development machte, lernte ich die Biographiearbeit kennen, die damals noch ganz in den, man muss schon sagen „Babyschuhen“ steckte. (Steckt sie jetzt in Teenager-Schuhen?) Unsere Dozenten (u. a. Tijnjo Voors) sagten damals: „Biographiearbeit ist keine Therapie. Aber sie wirkt heilend.“

Ja - was denn nun? Diese Frage trieb mich um. Was ist es, was geheilt wird und gleichzeitig nicht in dem Sinne krank ist, dass es Therapie braucht? Was ist das heilende Mittel in der Biographiearbeit? Und was ist es, das dann einer wirklichen Therapie bedarf?

Als ich damals dann die Biographiearbeit beruflich ausübte, merkte ich an den Bedürfnissen der Klienten, dass mein Erlerntes alleine nicht ausreichte, und so schloss ich psychotherapeutische Weiterbildungen in Gestalttherapie, Focusing, Eheberatung etc. und letztlich HP für Psychotherapie an. Insofern wende ich persönlich jetzt Biographiearbeit als eine Methode an, wenn bei den Klienten danach Bedarf ist, merke aber, dass die meisten psychotherapeutische Interventionen brauchen und wollen.

Die im Folgenden dargelegten Gedanken sind meine persönliche Erfahrung und keine allgemeingültige und keine vollständige Antwort, sondern sind nur einige wenige Gesichtspunkte für einen Diskussionsbeitrag. Es wird zurzeit unter den Biographiearbeitern in den Berufsvereinigungen über dieses Thema nachgedacht, zumal es inzwischen auch Weiterbildungen zur biographischen Psychotherapie gibt.

In diesem Zusammenhang muss man auch erwähnen, dass es schon länger anthroposophische Psychotherapie gibt und vor einigen Jahren wurde die Deutsche Gesellschaft für Anthroposophische Psychotherapie gegründet. Auch dort begründet sich die Arbeit auf Aspekten wie Wiedergeburt und Karma, Doppelgänger, die heilende Kraft des Christus etc. Es ist also kein Spezifikum der Biographiearbeit, dass solche anthroposophischen Hintergründe in die Arbeit einfließen.

Und auch in der Psychotherapie wurde Ende der 1960er Jahre von Vertretern der humanistischen Psychologie (z. B. Stanislaw Grof, Abraham Maslow, Ronald D. Laing, Roberto Assagioli, Ken Wilber) der Begriff „Transpersonale Psychotherapie“ geprägt und damit die klassische Psychologie und Psychotherapie um philosophische, religiöse und spirituelle Aspekte erweitert. Es ist in unserer Kultur immer selbstverständlicher geworden, dass der Mensch auch ein geistiges Wesen ist.

Umso schwieriger ist es dann aber, das Spezielle der Biographiearbeit herauszuarbeiten und von anderen Verfahren, Richtungen, Methoden zu unterscheiden.

Karmaübungen als Handwerkszeug

Um die Biographiearbeit zu charakterisieren, kann man ein grundlegendes Handwerkszeug beispielhaft beschreiben. Das sind Karmaübungen, wie sie Rudolf Steiner in diversen Vorträgen, z. B. in den Karmabänden, angegeben hat. Eine solche typische Übung findet man in dem Vortrag „Soziale und antisoziale Triebe im Menschen“ (GA 186): Man soll vor sich „im Bilde“ auftauchen lassen die Personen, die in das Leben eingegriffen haben, besonders auch diejenigen, die einen „geschädigt haben und denen man von einem gewissen Gesichtspunkt aus mehr zu

verdanken hat“. Wenn man das übt, entwickelt man anderen Menschen gegenüber ein „imaginatives Vermögen“. Es wird noch eine weitere Übung beschrieben: „dass wir versuchen, uns selber immer objektiver zu werden“ und das „Ich aus den Erlebnissen herauschälen“, um so „direkt die Imagination von uns selber zu entwickeln“.

Diese zwei Übungen stellen einerseits einen hohen Anspruch, wenn man sie aus der Sicht des Gelingens betrachtet, andererseits geben sie lediglich eine Richtung an, wie man gemeinsam in einer Gruppe oder in einem biographischen Einzelgespräch vorgehen kann.

Der künstlerische Blick

Es werden also „Bilder“ vor die Seele gestellt und übenderweise betrachtet. Es geht nicht darum, ob man sie mag oder sie einem missfallen oder einen gar schmerzen. Es geht auch nicht primär um Gefühle, sondern diese werden als Wahrnehmungsorgan – eben zum Betrachten - umgewandelt. Dazu ein Zitat von Rudolf Steiner („Esoterische Schulung“): „Will man in die geistige Welt eindringen, dann muss man vor allen Dingen,..., sich abgewöhnen können das Denken. Nicht für immer, das wär ja schlimm ... Denn das menschliche Denken, das ist ja nur für die irdische Welt. ... und nur dadurch, dass man sich allmählich gewöhnt nicht in Worten zu denken, sondern in Bildern, kommt man der geistigen Welt nahe.“

Um eine Biografie zu verstehen, brauchen wir einen „künstlerischen Blick“. Kunst ist hier gemeint ganz im Sinne von Joseph Beuys, wenn er sagt, dass die Kunst im Auge des Betrachters entstehen soll. Wir sind beim Hinschauen auf eine Biografie dafür verantwortlich, darin das Kunstwerk zu entdecken. Man muss alle (und zwar wirklich alle 12) Sinne benutzen, das „Kunstwerk“ von allen Seiten anschauen, (innerlich) tasten, ein Körpergefühl dazu entwickeln, riechen, schmecken, hören etc.; diese Bilder mit in die Nacht nehmen, vielleicht ein Nachbild formen, wirken lassen etc.

Dann beginnen die Bilder von sich aus zu sprechen, sich zu offenbaren, sie zeigen etwas auf.

Im idealen Fall gelingt in der Biographiearbeit, dass man aus der Perspektive des Höheren Ichs auf sein Leben schaut. Es gibt das niedere Ich – oder auch Alltags-Ich genannt – mit dem man sein tägliches Leben bewältigt, „in der irdischen Welt denkt“ (s.o.). Die Wahrnehmung dieses Alltags-Ichs ist auf die Ereignisse des Lebens gerichtet. Das höhere Ich ist der eigentliche Autor der Biografie, es „weiß“ sozusagen den Sinn und lenkt die Geschicke des Schicksals.

Man könnte auch sagen: Der Sinn des Lebens liegt **zwischen** den täglichen Ereignissen und die Impulse dazu kommen aus der Nacht. Deshalb hat der „Nachtmensch“ - ein anderes Wort für höheres Ich - dazu einen Zugang und in der Biographiearbeit versuchen wir, diesen „Zwischenraum“ zu betreten.

Nach dem Tode hat man in Totalität diese Sicht auf sein eigenes Leben: frei von Bewertung und Urteilen, frei von „ich mag es, ich mag es nicht, ich will es vermeiden, ich will es unbedingt so haben“. Dann erkennt man die Sinnhaftigkeit und erlebt eine Annahme des eigenen Schicksals und fasst auch Impulse, im nächsten Leben Dinge besser zu machen.

Diese Sichtweise kann im alltäglich gelebten Leben nur punktuell und in herausgehobenen Momenten gelingen – Rudolf Steiner benutzt dafür den hübschen Ausdruck „Feieraugenblicke“ („Esoterische Schulung“). Wenn man sich in seinem Alltags-Ich mit dem höheren Ich identifizieren kann, ist das zutiefst be-friedend. Dann ist das Annehmen und Verstehen des

Schicksals, mit allen eventuellen Schwierigkeiten und Schmerzen, heilsam. Es ist eine Heilung, die wir alle in unserem Menschsein brauchen.

Will man Menschen gezielt helfen, ihr Leben als Kunstwerk zu sehen, muss man ihnen künstlerische Methoden anbieten. Sie sind die Brücke zum Höheren Ich. Die von Rudolf Steiner angegebenen Karma-Übungen dienen als Grundlage, aber sie müssen so weiterentwickelt werden, dass sie im Herzen und im Willen der Menschen wirklich ankommen und nicht nur im Intellektuell-Gedanklichen hängen bleiben. Und es müssen neue Übungen gefunden werden! Das ist meines Erachtens die Aufgabe der Biographiearbeit: Wir müssen kreative, künstlerische Übungen entwickeln, die die Menschen in Bewegung bringen, für kurze Zeit herausheben aus dem Alltags-Ich (oder: den ätherischen Leib kurz aus dem physischen Leib herausheben!?).

Da gibt es schon viele Schätze, die auch in dieser „Zeit-Schrift für Biographiearbeit“ beschrieben wurden: kreatives Schreiben, durch ein Labyrinth gehen, dynamisches Tierkreiszeichnen, Plastizieren, Triptychonarbeit etc.; ich selbst benutze gerne symbolische Gegenstände und Kunstpostkarten. Jeder hat seine Medien, bei denen er besonders gut etwas „hindurch-sehen“ kann.

Es gibt Klienten/Seminarteilnehmer, mit denen diese Übungen gewinnbringend durchführbar sind, bei einigen steht aber etwas anderes an. Es stellt sich in solchen Fällen die Frage, mit der dann auch der Übergang zur Psychotherapie beginnt: Ist es für die Biographiearbeit eine Voraussetzung, dass unsere Seelenfähigkeiten, Denken, Fühlen und Wollen - unsere „Handwerkszeuge“, mit denen wir das machen - in einem stimmigen, geordneten Zusammenhang aufeinander bezogen sind und vom Ich geführt werden?

Psychotherapie – für wen und wofür?

In der Psychotherapie werden im Prinzip Erkrankungen und Störungen behandelt. Diese sind nach ICD (International Classification of Diseases) beschrieben und müssen, sofern es sich um eine von der Krankenkasse bezahlte Therapie handelt, als Diagnose auch schriftlich festgelegt werden. Das können beispielsweise leichte bis schwere Depressionen sein, Zwangserkrankungen, psychosomatische Beschwerden, Anpassungsstörungen, Angsterkrankungen, Psychosen oder Persönlichkeitsstörungen, etc., um einige Beispiele zu nennen.

Beschreibt man diese Störungen unter dem Aspekt der Wesensglieder, könnte man sagen: Als Erscheinungsbild sind die Seelenfähigkeiten Denken, Fühlen, Wollen in Unordnung geraten oder sie sind festgefahren. Das eigene Ich ist nicht mehr in der Lage sie zu steuern und sie haben eine gewisse Eigendynamik. (Selbstverständlich ist der Astralleib nur eine (!) Ebene, auf der sich die Merkmale und Symptome einer Vereinseitigung oder Störung zeigen; je nach Schwere der Störung die Wesensglieder PL, ÄL, AL, Ich nicht in einem „gesunden“ Verhältnis.) Die Menschen erleben im Seelischen – im Gefühl - ihr Leiden, und sie brauchen ihren Willen, wenn sie etwas ändern möchten, d.h. in der Therapie arbeitet man mit dem Astralleib, es muss aber immer wieder das Ich angesprochen und gestärkt werden, denn der Patient kann letztlich nur selbst die Verantwortung für seine Entwicklung übernehmen.

Wenn Denken, Fühlen, Wollen nicht mehr aufeinander bezogen sind, kann sich das beispielsweise so darstellen: bei einem depressiven Erscheinungsbild schaffen es Menschen

nicht mehr, ihre Gefühle und Gedanken in den Willen umzusetzen; handelt es sich um eine schwerere Depression, ist noch nicht einmal ein Zugang zum Gefühl da.

Bei einer Sucht ist das Gefühl an den Willen fixiert: man braucht dringend etwas, um sich „gut“ zu fühlen und wird alles tun, damit man das bekommt. Offensichtlich ist das beim Gebrauch von stofflichen Rauschmitteln, es kann aber verdeckter sein beim „daddeln“ am Computer, Shoppen, zu viel Arbeit, exzessivem Sport, Romanzen etc. Das Reflektieren über diese Handlungen wird entweder gänzlich ausgeblendet oder, falls man eine Einsicht hat, führt sie nicht zu einer Änderung.

Zwanghaft wird etwas dann, wenn eine festgefahrene Idee („Die Herdplatte ist nicht ausgeschaltet“) immer wieder zu einer Handlung führt (ins Haus zurückgehen um nachzuschauen), die aber vom Ich aus so nicht intendiert ist.

Jedem ist aus eigener Erfahrung vertraut, wenn eine Seelenfähigkeit festgefahren ist: man grübelt über etwas nach, ohne dass es einem davon besser geht; man tut immer wieder das Gleiche und „hängt“ in den eigenen Verhaltensmustern, obwohl man sich eine Änderung ersehnt. Man verfällt in Gefühle, die nicht angemessen sind und in keinem ersichtlichen Zusammenhang stehen.

Rudolf Steiner beschreibt, wie sich die Seeleneigenschaften, die sich voneinander unabhängig machen und vom Ich nicht geführt werden, „ineinander purzeln“ („Individuelle Geistwesen und ihr Wirken in der Seele des Menschen“ GA 178).

Ein Psychotherapeut wird damit beginnen, die Seelenfähigkeiten bewusst zu machen, ins Fließen zu bringen, wieder aufeinander zu beziehen, zu harmonisieren und dann vor allem in die Steuerungskraft des Ich zu stellen. Mit anderen Worten könnte man auch sagen, dass es sich um ein Nachreifen handelt. Die Methoden sind vielfältig: sie reichen vom Gespräch, Arbeit mit Persönlichkeitsanteilen, Traumarbeit, (Familien-)Aufstellungen, inneren Bildern, Verhaltenstherapie, Psychoanalyse etc. bis zu Körperarbeit.

Wie tief darf man etwas anrühren und aufdecken?

In der Integrativen Therapie (siehe dazu: „Einführung in die Integrative Therapie“ Dorothea Rahm, Hilka Otte, Susanne Bosse, Hannelore Ruhe-Hollenbach) wird von den vier Ebenen emotionaler Tiefung gesprochen:

1. Die Ebene der Reflexion, d. h. man denkt mit einer gewissen Distanz, vielleicht auf neuer Weise, über das eigene Thema nach.
2. Die Ebene der Affekte und Vorstellungen – wenn dann Gefühle dazu kommen.
3. Die Ebene der emotionalen Involvierung ist erreicht, wenn der Patient/die Patientin wieder in der Situation, von der er/sie berichtet, wieder zu „leben“ beginnt und der emotionale Abstand nicht mehr besteht.
4. Die Ebene der autonomen Körperreaktion ist dann erreicht, wenn intensive Gefühle vorherrschen, die Reflexion eingeschränkt ist und manchmal die körperlichen Reaktionen das Geschehen bestimmen; mitunter ist diese körperliche Reaktion die einzige „Erinnerung“, die der Mensch noch hat.

Tiefung hängt in diesem Zusammenhang mit Gefühlsintensität zusammen, ist in der Therapie eine zeitweilige und gewollte Regression und wird durch entsprechende Interventionen seitens

des Therapeuten herbeigeführt. Mitunter braucht es die 3. oder 4. Ebene der Tiefung, die man nur mit entsprechender Ausbildung und Erfahrung anwenden kann und sollte, um an ein verdrängtes oder schmerzendes Erlebnis heranzukommen und um es dann aufarbeiten zu können.

Aber meines Erachtens wäre der Umkehrschluss nicht richtig: je „tiefer“ die Tiefungsebene, desto wirksamer die Heilung. Manchmal reicht auch ein Gespräch auf der 1. Stufe, um nachhaltig eine Veränderung, bis in den Willen und in Taten hinein, zu bewirken.

Hier stellt sich (wieder) die interessante Frage: Was ist es, das wirklich heilt?

Der Unterschied - nur in der Theorie?

Nun könnte man denken, dass man zur Biographiearbeit erst fähig ist, wenn das Seelenleben geordnet ist. Nur - Rudolf Steiner beschreibt dieses Ineinanderpurzeln der Seelenfähigkeiten als ein Phänomen der heutigen Zeit, das auf jeden zutrifft. Wer kann von sich behaupten, dass er jede vernünftige Einsicht zu einer Tat bringt? Wer von uns leidet nicht an irgendwelchen „Süchteleien“, Zwängen, depressiven Phasen? Wer von denen, die im Leben gut zurechtkommen, vielleicht sogar mit großem Erfolg, hat nicht „zurückgebliebene“ Persönlichkeitsanteile und benimmt sich beispielsweise wie ein Dreijähriger, wenn jemand an seiner Kindheitsverletzung rührt? Und die, die laut Definition „krank“ sind, unternehmen sie nicht enorme Anstrengungen, um sich beispielsweise von einer Sucht zu befreien oder eine Angst auszuhalten, wie man sie im „normalen“ Leben selten kennt?

Auch in diesem Sinne sind wir alle „therapiebedürftig“. Vielleicht ist der entscheidende Punkt, bzw. die Grenze zur Biographiearbeit, dass der Betreffende von seinem Ich aus mit seinem Seelengefüge umgehen kann, d.h. mit Selbsterziehung die nötige Entwicklung voranbringt.

In der konkreten Arbeit wird vor allem der Betreffende in einem Einzelgespräch selbst mitteilen, ob sein Leidensdruck so groß ist, dass eine Aufarbeitung angesagt ist, oder ob er die Probleme zur Seite stellen kann, um mit dem erforderlichen Abstand und einer gewissen Geduld Lebensereignisse als Bilder zu meditieren.

Es gibt noch viele Forschungsfragen

Will man im Bereich der Biographiearbeit bleiben und nicht Psychotherapie anbieten, bei der die Biographiearbeit im Bedarfsfall eine Methode (unter mehreren anderen) ist, gibt es noch viele Forschungsfragen zu bearbeiten. (Es ist eine rechtliche Frage, wer überhaupt Psychotherapie machen darf und wer nicht. Dazu hat Frau Dr. Michaela Glöckler in der Oster-Ausgabe Nr.5 in 2012 der „Zeit-Schrift für Biographiearbeit“ Stellung bezogen.)

Solche Fragen könnten beispielsweise sein:

Wie kann man mit allgemeinverständlichen Worten für potentielle Klienten formulieren, was Biographiearbeit anbietet, was nicht und für wen sie geeignet ist?

Wie kann ein Biographiearbeiter bei seinen Klienten einschätzen, wann die Grenze zur Psychotherapie erreicht ist, bzw. wie weit seine Kompetenzen ausreichen?

Wie damit umgehen, wenn in einem laufenden Prozess, d. h. nach mehreren Gesprächen und nicht am Anfang diese Grenze erst sichtbar wird?

Zum Gesichtspunkt der vier Tiefungsebenen: Was passiert bei diesen Tiefungsebenen menschenkundlich? Kann man mit der Biographiearbeit als Methode ebenfalls schmerzhaft Erfahrungen in der Biographie aufarbeiten, bzw. auf welche Weise wird dann eine Tiefung erreicht?

Mitunter verhilft das Wissen von 7-er Rhythmen, Mondknoten, Planetenkräften etc. den Menschen, in ihrem Leben eine gewisse Ordnung und Zugehörigkeit mit einem größeren Ganzen zu erkennen – was erleichtert und entlastet. Manchmal (oder immer mehr?) passen diese Zusammenhänge aber nicht mehr bei einzelnen Menschen. Welche Möglichkeiten gibt es von einem anderen Gesichtspunkt aus die Biographie zu ordnen? Wie kommt man zu diesem Gesichtspunkt?

Egal, ob wir Biographiearbeiter in den „Teenagerschuhen“ oder bereits in den „Erwachsenenschuhen“ stecken – es gibt noch viel Spannendes zu besprechen.

Christine Pflug, HP für Psychotherapie; Praxis für Biographiearbeit und Psychotherapie in Hamburg seit 1986. C.Pflug@web.de. Tel.: 040/410 41 71

Hamburg, 29.5.2012