

Wie kann ich selbst mit meiner Biografie umgehen?

Biografische Übungen für den Alltag

Wie kann ich vergangene Erlebnisse und Begegnungen so verstehen, dass ich sie sinnvoll und versöhnend einordnen kann? Wie kann ich in meinem gegenwärtigen Leben gestaltend eingreifen? Was sind die richtigen Entscheidungen für die Zukunft?

Jeder von uns ist heute in der Situation, das eigene Leben mit all seinen Veränderungen, auch Abbrüchen und ständigen Herausforderungen immer wieder neu auf Kurs zu bringen. Gerne möchte man im Vergangenen den Sinn verstehen und Unerledigtes abschließen, um aus dieser Ordnung und Ruhe heraus Kraft für die Zukunft zu gewinnen.

Selbstverständlich ist es hilfreich und wirksam, sich von einem Berater oder in einem Seminar unterstützen zu lassen, aber es ist außerdem nötig, durch eigene Tätigkeit den „roten Faden“ immer wieder zu ergreifen.

Es seien hier exemplarisch drei Übungen vorgestellt, die jeder/jede für sich alleine machen kann.

Eine einfache und schöne Übung ist, Dankbarkeit für Ereignisse des eigenen Lebens als Grundgefühl immer wieder zu pflegen. Wie oft haben wir den Fokus auf das, was nicht nach unseren Wünschen geht und hegen so unsere eigene Unzufriedenheit? Rudolf Steiner bemerkt dazu ganz humorvoll: „Und man kann auch dankbar sein, wenn uns einer einen kleinen Kuchen gibt, von dem man eigentlich das Geschenk eines großen Kuchens erwartet hätte ... Was uns das Leben auch versagt hat nach unserer Meinung, ... die ja nebenbei auch noch irren kann, das Leben hat uns unter allen Umständen etwas gebracht.“ (1)

So kann man sich beispielsweise abends vor Augen führen, was im heutigen Tag das Geschenk war; man kann einmal (und auch immer wieder) aufschreiben, was einem das ganze Leben gebracht hat; man kann ein chronologisches Lebenspanorama aufmalen mit dankenswerten Ereignissen usw.. Wichtig ist, dass man in sich dabei dem Gefühl der Dankbarkeit nachspürt und ihm Raum gibt.

Eine weitere Übung kann sein, dass man sich an das erinnert, was einem im Leben nicht gefallen hat, was man nicht gewollt hat, woran man gehindert wurde; es ist hilfreich, damit bei möglichst weit zurückliegenden Ereignissen zu beginnen; vielleicht konnte man nicht den gewünschten Schulabschluss machen, einen bestimmten Beruf nicht erlernen, eine menschliche Verbindung nicht eingehen etc.. Und dann lebt man sich in die Vorstellung ein: Genau das habe ich energisch gewünscht und gewollt. Dann stellt man sich die Frage: Was hat das meinem Leben zugefügt, wie hat es mich weitergebracht? Hilfreich ist, sich dabei vorzustellen, dass man das mit einem anderen Seelenteil macht als dem gewöhnlichen „Alltags-Ich“, in dem man das Gefühl von Versäumnis oder Trauer über das Nichtgelungene erstmal stehen lassen kann. Es wird sich eine neue Einsicht und ein neues Gefühl dazu stellen.

In einer anderen Übung, die im Sozialen wirkt, führt man sich die Menschen vor Augen, die einem im Leben begegnet sind. Was haben sie mein Leben gebracht, wie haben sie mich gefördert? Blickt man weiter zurück, hat man gerade denen, die einem damals „geschadet“ haben, mitunter mehr an Entwicklungsimpulsen zu verdanken als den angenehmen Begegnungen.

Ziel dieser speziellen Übung ist es, zu anderen Menschen ein Verhältnis zu gewinnen, das über die eigene Antipathie und auch Sympathie hinausgeht und vielleicht ahnt man, warum gerade diese Begegnung im eigenen Leben besonders wichtig war.

Bei all diesen Übungen sollte man beachten, dass es wesentlich ist, die eigenen Gefühle, auch die schmerzhaftesten und absurdesten, wahrzunehmen (was nicht bedeutet, sie auszuagieren!). Alle Gefühle zu akzeptieren, um sie später zu verstehen, ist eine wichtige Durchgangsphase, und nur so kann ein reiches und tiefes Seelenleben entstehen. Möglicherweise verbringt mancher viele Lebensjahre erst einmal damit, eigene Gefühle zuzulassen und wahrzunehmen und ob er (sie) solche Übungen gleichzeitig machen möchte, muss individuell entschieden werden.

Manchmal können solche Übungen einen überraschenden Blickwinkel eröffnen. Macht man sie regelmäßig und immer wieder, schaffen sie Versöhnung und Sinngefühl, überhaupt gibt uns der Focus auf unsere Ressourcen Kraft. In der Gegenwart gewinnt man ein freieres Verhältnis zu den Ereignissen, d. h. man kann sich aktiver zu einer Situation stellen, sie gestalten und nicht mehr passiv erleiden.

(1) Bibl. –Nr. 239, Esoterische Betrachtung karmischer Zusammenhänge Band V, 13. Juni 1924