

Dem Rätsel von mir Selbst auf der Spur

1. Unsere Zeit und ihre Herausforderungen

Wir leben in einer spannenden und spannungsgeladenen Zeit mit komplexen Aufgaben und Fragestellungen, denen wir nur mit einem ganz neuen Denken angemessen begegnen können. Anforderungen von Aussen und aus unserem eigenen Innern rufen uns auf, uns auf allen Ebenen viel bewusster mit unserem Leben auseinanderzusetzen wie die Generationen vor uns.

Ein aktiver Dialog mit unserer eigenen Biographie, ihren Rhythmen und Gesetzmässigkeiten, kann uns dabei helfen unser eigenes Leben besser zu verstehen, tiefere Fragen aus neuen

Perspektiven zu stellen, an Krisen zu wachsen und damit auch einen gezielten, selbst gewählten Beitrag zu leisten für das, was die Welt jetzt von uns braucht.

Die Beschäftigung mit unserer eigenen Biographie ist ein Produkt und gleichzeitig eine aus unserer Zeit geborene Notwendigkeit.

2. Unsere Biographie als Entwicklungsweg

Jeder Mensch hat eine Biographie. Jeder Mensch hat seine eigene Lebensgeschichte mit ihren eigenen

Themen, komplex und faszinierend. Oft sind wir uns dabei selbst ein Rätsel, dem es sich lohnt, im Dialog mit unserer Biographie ein Stück weit auf die Spur zu kommen.

Biographie heisst Schrift, die das Leben schreibt. Wir können uns fragen: Wer schreibt sie? Was wird geschrieben? Wie wird geschrieben? Und wofür wird sie geschrieben?

Dem Ablauf jeder Biographie liegen kulturübergreifende, allgemeingültige Gesetzmässigkeiten zugrunde, die aber ganz individuell durchlebt werden. Die Grundlage jeder Biographie ist Entwicklung. Wir entwickeln uns durch unser gesamtes Leben hindurch, in dem wir, einerseits durch unsere Umwelt, unsere Mitmenschen, unsere Lebensumstände und Lebensereignisse geprägt werden und dann mit zunehmendem Alter immer mehr die Möglichkeit haben unsere Entwicklung selbst in die Hand zu nehmen.

Wir durchlaufen im Laufe unseres Lebens drei übergreifende aufeinander bezogene und aufeinander aufbauende Lebensphasen mit klar definierten Schwerpunkten und Schwellenkrisen und entwickeln uns daran zu einem einzigartigen Individuum.

In der ersten Lebensphase, bis zum Eintritt ins Erwachsenenalter, reifen wir – durch drei Jahrsiebte hindurch zu einem – mehr oder weniger – selbständigen Menschen heran, der für sein eigenes Leben Verantwortung übernehmen will und kann. In

dieser Zeit entwickelt sich unser Körper bis zu seiner maximalen Ausgestaltung. Das Wissen, die Normen, Regeln, die ethischen, kulturellen und religiösen Werte, die uns durch unsere Erziehung vermittelt werden, beeinflussen uns nachhaltig und bleiben, wenn wir diese im späteren Leben nicht bewusst reflektieren, massgebliche Antriebsfaktoren für all unser Denken und Tun.

In der zweiten Lebensphase – vom Eintritt ins Erwachsenenalter bis Anfang 40 -, durch drei weitere Lebensjahrsiepte hindurch -steht die Weiterentwicklung unserer psychischen Fähigkeiten im Mittelpunkt unserer Biographie. Auf die Erziehung von Aussen folgt eine Zeit der Selbsterziehung und Selbstentwicklung. Wir können jetzt als Erwachsene mit dem, was uns mit auf den Weg gegeben worden ist, aktiv werden. Wir können uns fragen, wie wir unser Leben leben, und was wir daraus machen möchten. War unsere Lebensgestaltung in den ersten Lebensjahrsiebten weitgehend von Aussen bestimmt, so geht es in diesem Lebensabschnitt mehr um eine Wechselbeziehung zwischen mir und meiner Umwelt, ein Prozess, bei dem wir uns mit unseren eigenen Möglichkeiten und Grenzen zunehmend besser kennenlernen.

Ähnlich wie im ersten Lebensabschnitt mein Körper, bildet sich jetzt, mit wesentlich mehr Eigenanteil, meine Seele zu einem Instrument heran, das mir nach und nach erlaubt, bewussteren Zugang zu meinen eigenen Lebensthemen und existentiellen Fragen zu bekommen. Im Dialog mit dem, was mir in meinem Leben von Aussen entgegenkommt, bin ich aufgefordert, mir Gedanken zu machen über Partnerschaft, Ehe, Kinder und für mich abzuwägen, welchen Stellenwert ich meinen beruflichen Plänen in der Verwirklichung meiner Lebenspläne geben möchte.

Meine diesbezüglichen Erfahrungen bilden das Fundament für den dritten grossen Lebensabschnitt, indem es einerseits darum geht, meine Lebensfrüchte zu ihrer vollen Reife zu bringen und als selbstgeernteter Erfahrungsschatz der Welt zur Verfügung zu stellen und mich auf der anderen Seite noch einmal viel tiefer und intensiver mit Fragen nach dem Sinn des Ganzen auseinanderzusetzen. Die meisten von uns haben in dieser Zeit das Bedürfnis den „roten Faden“ zu finden, der sich durch unser Leben zieht und davon ausgehend neue oder korrigierende Weichenstellungen in der bisherigen Lebensführung vorzunehmen.

In dieser dritten Lebensphase liegt der Entwicklungsschwerpunkt auf dem Ausbilden von geistigen Fähigkeiten, die mir Zugang verschaffen können zu einer tieferen Wahrnehmungs- und Handlungsebene. Wie weit mir dies tatsächlich gelingt, ist hier noch in weit grösserem Mass wie vorher von meinem aktiven und bewussten Umgang mit der Lebenssubstanz aus meiner bis dato gelebten Biographie, die mir für meine weitere Lebensgestaltung als Potential zur Verfügung steht, abhängig.

Unsere Biographie gibt uns in ihrem Entwicklungsablauf zunehmend die Möglichkeit, zu uns selbst aufzuwachen und unser eigenes Leben bewusst in die Hand zu nehmen. Alles was wir je erlebt haben, wird in unserem Körper und in unserer Seele gespeichert und steht uns als “Entwicklungsmaterial” zur Verfügung.

Wie und in welchem Umfang wir dies als Möglichkeit ergreifen, liegt an uns selbst.

3. Unsere Biographien als Frau

Innerhalb der allgemeingültigen Lebensgesetzmässigkeiten ist es auch interessant sich Gedanken zu machen über unserer Biographie als Frauen und die Unterschiede in der Entwicklung von Männern und Frauen.

Frauen haben eine andere Verbundenheit mit ihrem Körper wie Männern, sind von der Pubertät an viel stärker an körperliche Rhythmen gebunden und durchleben diese Rhythmen in einem starken Mitschwingen der Seele und ihrem allgemeinen Befinden. Frauen haben dadurch in der Regel eine viel unmittelbarere Beziehung zu ihrem Seelenleben, zu ihren Gefühlen wie Männer, sind dabei aber auch in grösserem Masse seelischen Schwankungen unterworfen wie Männer und haben immer wieder um ein bisweilen recht fragiles inneres Gleichgewicht zu ringen.

Schon als kleine Mädchen erleben wir die Bedürfnisse unserer Umwelt bis tief in unser Innerstes hinein. In schwierigen Familienverhältnissen sind es oft die kleinen Mädchen, die aus einem tiefen seelischen Mitschwingen heraus versuchen, mit ihren Möglichkeiten zur Schaffung eines Ausgleichs und Harmonisierens in der Familie bei zutragen.

Später in der Partnerschaft, in der Kindererziehung und am Arbeitsplatz neigen Frauen oft dazu ihre eigenen Bedürfnisse zugunsten derjenigen der anderen zurückzustellen. Oft erleben sie sich beim Versuch Kinder Familien- und Arbeitsleben, bis hin zum Aufbau einer eigenen beruflichen Karriere in einem Spagat, der oft an den eigenen Kraftreserven zehrt.

Ab Anfang 40 haben wir, gerade auch als Frau, die Möglichkeit und Freiheit zu einem neuen Selbstbewusstsein zu erwachen. Unser Erleben wird auf allen Ebenen intensiver.

Vieles ist in diesem Alter bereits geleistet und verwirklicht. Bis dahin haben wir uns oft, vorwiegend, den eigenen Kindern, dem Ehemann, beruflichen Aufgaben, manchmal bis zur Selbstaufopferung zur Verfügung gestellt. Jetzt gehen die Kinder langsam aus dem Haus, die Partnerschaft will neu definiert werden,- oft verlieben wir uns gerade in diesem Alter noch einmal so leidenschaftlich wie nie zuvor – und auch im Beruf geht es darum, sich klarzuwerden, welche Aufgaben jetzt für mich am meisten Sinn machen.

Wenn es uns gelingt, uns mit uns Selbst, unseren Entscheidungen und unserem Tun im Einklang zu empfinden, erleben wir jetzt eine so vorher noch nie gespürte innere Freiheit.

Gerade jetzt, wenn die körpereigenen Abbaukräfte mehr in Erscheinung treten, sich Falten zeigen, etc. beginnt die Zeit, mehr an uns selbst zu denken und uns mit zunehmendem Bewusstsein der Endlichkeit des eigenen Lebens, auf die eigenen Prioritäten zu besinnen und uns zu fragen, wofür es sich lohnt, die eigene Energie einzusetzen. Viele von uns fühlen, dass sie noch einmal etwas ganz Neues, Anderes wie bisher in ihrem Leben zu verwirklichen haben oder haben das Bedürfnis, sich in ihrer Alltagsgestaltung auf das wirklich Wichtige zu konzentrieren.

Falls wir zu dem Zeitpunkt nicht das Gefühl haben, in unserem Leben etwas geleistet zu haben, das vor uns selbst bestehen kann, kann es in der eigenen Selbstbeurteilung zu Selbstzweifeln und Selbstvorwürfen kommen mit dem Gefühl, in einer Sackgasse zu sitzen.

Manche begegnen dem Gefühl des Älterwerdens mit Aktionismus. Schönheitsoperationen, exzessive sportliche Betätigungen und Beziehungen zu jüngeren Partnern können in diesem Zusammenhang plötzlich ebenfalls zum Thema werden.

Wie dem auch sei, die Fragen nach meiner eigenen, tief in mir sitzenden Wahrheit, kann mir spätestens jetzt niemand mehr abnehmen.

Ich bin mir selbst zur Aufgabe geworden, die es anders als bisher zu ergreifen gilt. Tue ich wirklich das, was ich tun möchte? Hat sich mein Leben so entwickelt, wie ich mir dies vorgestellt und im tiefsten Inneren gewünscht habe?

Was sind denn die tieferen Werte, die meiner eigenen Lebensführung zugrunde liegen? Worum geht es mir eigentlich?

Macht mein Leben, so wie ich es lebe, Sinn? für mich, für andere? Die Frage nach dem Sinn wird zur Selbstwertfrage. Was bin ich, was ist mein Leben wert?

Eine tiefer liegende eigene Willensschicht wird spürbar, und aus dieser heraus will die weitere Zukunftsgestaltung bewusst ergriffen werden.

Die abbauenden Körperkräfte schaffen Bewusstsein und damit einen zuvor so nicht möglichen Zugang zu neuen sinnlichen Erfahrungen, haben aber auch ihren Preis..

Es ist meine Wahl, ob ich mich den Degenerationskräften, der Schwere, die mir bisweilen aus meinem eigenen Körper entgegenkommt, überlasse oder dem bewusst etwas entgegensetze.

4. Im Dialog mit unserer Biographie

Für uns alle gilt: Kein Leben ist heute einfach. Jede von uns muss sich in dem Lebensalter, in dem sie sich befindet, mit sich und ihren ganz eigenen Fragen auseinandersetzen. Unser Ich will sich weiterentwickeln und Kontakt aufnehmen mit der Stimme in uns, die sich inmitten von viel oft Verwirrenden immer mal wieder zu Wort meldet und mir signalisiert, ob ich mich – noch – auf einem für mich stimmigen Weg befinden.

Ich habe dann die Möglichkeit mir selbst gegenüberzutreten, mich selbst von Aussen zu beobachten und tief in mich hineinzufühlen.

Oft braucht es eine existentielle Krise oder eine Krankheit, bis wir an den Punkt kommen, wo wir uns selbst und unsere Lebensumstände auf den inneren Prüfstein legen. Wir können beidem aber vorbeugen, indem wir an unserem eigenen inneren Zentrum arbeiten.

Es gibt dabei drei Ebenen: die physische, auf unseren Bezug zu unserem Körper bezogene Ebene, die psychische, seelische Ebene und die geistige Ebene, alle drei brauchen unsere Aufmerksamkeit und innere Arbeit.

Wir können uns um uns kümmern, indem wir Inseln schaffen in unserem oft hektischen und Stress erfüllten Alltagsleben. Pausen, in denen wir uns die Zeit und den Raum geben, den Kontakt mit unserem eigenen Inneren herzustellen und aufrechtzuerhalten.

Alltagsinseln, in denen wir uns auf uns selbst besinnen, uns unseren eigenen persönlichen Standpunkt schaffen, von dem aus wir uns - mit oder ohne professionelle Hilfe –selbst immer wieder neu ergreifen.

Wir können dabei unsere Vergangenheit erforschen wie ein Wissenschaftler, der grosses Interesse hat, die Kräfte kennenzulernen, die uns zu dem Menschen gemacht haben, der

wir heute sind mitsamt den vielen Facetten, die unser Leben ausmachen. Wir können dabei auch unsere bisherigen Lebensstrategien neu überdenken und Veränderungen einleiten, die es braucht, um unser Leben in der Gegenwart besser zu handhaben.

Wenn wir uns die entsprechenden Begleitumstände schaffen, können wir Entdeckerfreude entwickeln, auch in Bezug auf unsere eigenen Gefühle. Wir können lernen diese zuzulassen ohne uns ganz davon vereinnahmen zu lassen.

Durch das Schaffen von Inseln in meinem Alltag, in denen ich mich entspannen und zu mir finden kann, kann ich mich auch auf meine ureigenen Fragen besinnen: Wie erlebe ich mich in meinem gegenwärtigen Leben? Was ist mir wichtig? Was halte ich alles aus? Und wie gehe ich damit und mit mir um?

Was brauche ich, um meinen Alltag zu bewältigen? Lebensfreude zu empfinden? Zugang zu finden zu meinen eigenen kreativen Ressourcen und in Bezug auf die Gestaltung meiner Zukunft Experimentierfreude zu entwickeln.

Wir haben dann die Möglichkeit uns auf den Weg machen zu mehr Gelassenheit auf der einen und mehr Initiativkraft auf der anderen Seite. Für ein sinnerfülltes Leben brauchen wir Beides.

Anita Charton
Basel im April 2012

Buchtipps:

„Das Leben in die Hand Nehmen . Arbeit an der Eigene Biographie“ – Gudrun Burkhard

Verlag Freies Geistesleben

„Den Lebenslauf verstehen und gestalten “ Christine Pflug.

Verlag Gesundheit aktiv, Anthrosana

Anita Charton, dipl.psych. dipl biogr. Couns.

hat die Arbeit mit der Biographie in den Mittelpunkt ihres Lebens gestellt. Seit Jahrzehnten leitet sie Seminare und Ausbildungen in zahlreichen Ländern, vorwiegend in der Schweiz, Grossbritannien, Spanien und Brasilien. Daneben arbeitet sie in Basel, Schweiz in eigener Praxis mit Biographischem Coaching und Supervision und als freie Mitarbeiterin der Ita Wegmann Klinik mit delegierter Psychotherapie in einer biographisch fundierten Psychoonkologie.

Zusammen mit ihrem Kollegen Joop Grün bietet sie in der Schweiz derzeit auch eine Weiterbildung in Biographischem Coaching an. Sie ist Mitbegründerin des Social Development Trusts.

Kontakt:

mail@anitacharton.ch

+41 61 701 12 37

www.anitacharton.ch