

EINE GEKÜRZTE VERSION DES INTERVIEWS

Erschienen in Coop Zeitung am 17.7.2012

Zurück in die Zukunft

In den Buchhandlungen finden Biographien berühmter Persönlichkeiten reissenden Absatz. Kein Wunder; wer schmökert nicht gerne im Leben eines Anderen? Doch wie sieht es mit der eigenen Biographie aus? Vielleicht erinnern wir uns mit Freude an schöne Momente und verdrängen negatives. Doch einer vertieften Auseinandersetzung darüber, wer wir eigentlich sind, für was wir einstehen und warum wir welche Werte vertreten, gehen wir oft aus dem Weg. Warum eigentlich? Kann nicht gerade die Beschäftigung mit der eigenen Lebensgeschichte einem helfen, sich selber besser zu verstehen und damit eine Hilfe sein, mehr zu sich selber zu finden und somit die Zukunft besser gestalten zu können?

Die Psychologin und Biographin Anita Charton hat eine Praxis für Biographisches Coaching in Basel und leitet seit vielen Jahren Weiterbildungen und Seminare zum Thema Arbeit mit der eigenen Biographie in verschiedenen Ländern. Wir sprachen mit ihr darüber, was es bedeutet, der eigenen Biographie näher zu kommen.

Coopzeitung: Frau Charton, warum sollte ich meine Biografie näher kennenlernen? Ich weiss doch, was mir mein Leben bis jetzt gebracht hat. Und was ich nicht mehr weiss, wird nicht so wichtig sein.

Wir leben in einer spannenden und spannungsgeladenen Zeit mit immer komplexer werdenden Herausforderungen, denen wir nur mit einem ganz neuen Denken angemessen begegnen können.

Wir sind gefordert uns auf allen Ebenen viel bewusster mit unserem Leben auseinanderzusetzen wie die Generationen vor uns. In diesen Zusammenhang gehört für mich auch das bewusste Auseinandersetzen mit meiner eigenen Biographie.

Vieles, was wir in unserer Kindheit und Jugend erleben, setzt sich in uns fest und prägt unser Lebensgefühl, unsere Vorstellungen und unsere Verhaltensweisen auf eine zunächst für uns unbewusste Art und Weise. Erst wenn unser Denken seinen vollen Reifegrad erreicht hat, können wir uns das, was auf uns eingewirkt hat, bewusst machen. Erst wenn uns etwas bewusst ist, sind wir dazu in der Lage, uns unsere Einstellungen und Verhaltensmuster zu vergegenwärtigen, uns neu dazu in Beziehung zu setzen und damit Eigenverantwortung für unser Leben zu übernehmen. Alles, was ich im Erwachsenenalter nicht noch einmal hinterfrage, wirkt unbewusst in mir weiter.

Wie stark wirken sich denn äussere Einflüsse auf meine Biographie aus?

Ich würde den Auswirkungen von äusseren Einflüssen und meiner eigenen konstitutionellen Prägung einen gleich starken Einfluss zuschreiben. Wir wissen zwar

aus der Entwicklungspsychologie, dass Geschwister, die in der gleichen Familie gross werden, oft ganz eigene und individuelle Erlebnisse und Auseinandersetzungen mit demselben Erlebnismaterial führen. Oft so weit, dass wenn man sie reden hört, man meinen könnte, sie seien in unterschiedlichen Familien gross geworden. Und dennoch sind wir alle entscheidend geprägt von dem, was uns von unserer Umgebung vorgelebt wird, was uns von aussen mit auf den Weg gegeben wird und der Art und Weise wie die Menschen, denen unsere Erziehung obliegt, mit uns umgehen.

Als Kinder und Jugendliche haben wir keine andere Wahl als, so gut wir es vermögen, darauf zu reagieren. Später steht uns alles, was wir in uns aufgenommen haben, als Entwicklungsmaterial zur Verfügung, Wir haben als Erwachsene die Möglichkeit uns aus einer anderen Perspektive, an das, was uns geprägt hat und wie wir früher darauf reagiert haben, zurückzuerinnern und dann von dem ausgehend, was wir über uns erkannt haben, unsere weitere Entwicklung selbst in die Hand zu nehmen.

Kann man sagen, dass kulturell bedingt vermittelte Werte einen bedeutenden Einfluss auf die Entwicklung haben?

Wie sollten sie dies nicht? Wir sind während unserer Entwicklung eingebettet in die kulturellen Werte unserer Umgebung und saugen diese quasi zunächst mit der Muttermilch in uns auf, imitieren sie als Kleinkinder, sind gezwungen, uns in der Schule an sie anzupassen und haben erst dann, wenn unser eigenes Denkvermögen adäquat herangereift ist, die Möglichkeit dagegen zu revoltieren, uns unsere eigenen Vorstellungen und Werte zu bilden und den in unserer Kultur gängigen entgegenzuhalten.

Dies kann zu einer lebenslangen äusseren und inneren Auseinandersetzung führen. Wenn ich mich auf diese Auseinandersetzung einlasse, werde ich nach und nach zu einem Menschen, der sich bewusst in Beziehung setzen und das, was er denkt und tut, als eigenständiges Individuum verantworten kann. Wenn ich so immer mehr zu einem Bewusstsein meiner eigenen Werte heran reife, werden diese nach und nach zu meiner Handlungsgrundlage, von der ausgehend ich dann selbst an der Weiterentwicklung unserer Kultur mitwirken kann.

Das, was ich in meiner eigenen Biographie erlebe, wird mir dafür stets die wichtigste Grundlage sein, weil ich letzten Endes alles, was ich erlebe und dann von mir aus in die Welt setze, an meinen mehr oder weniger verarbeiteten Erlebnissen messe.

In unserer Zeit, und ich glaube das spüren viele Menschen, kann es nicht mehr darum gehen, uns als Erwachsene von äusseren Autoritäten bestimmen zu lassen, sondern Werte und Handlungsmotive, aus denen heraus wir unser eigenes Leben führen wollen, selbst zu bestimmen, Aus meiner Erfahrung sind es vielfach unsere Lebenskrisen, an denen dieses Bedürfnis erwacht.

Welche Rolle spielt dabei die eigene Persönlichkeit?

Wie bereits erwähnt, reagiert jedes Kind ganz individuell auf die ihm von Aussen entgegenkommenden Lebensereignisse. Weshalb dies so ist, ist eine der grossen Forschungsfragen der Entwicklungspsychologie.

Man kann sich fragen, ob dabei vorgeburtliche Intentionen eine Rolle spielen, ob wir bereits bestimmte Lebensthemen mitbringen, nach denen wir unsere Familie und die kulturellen Einflüsse, die uns umgeben, bewusst aufsuchen, oder ob unsere eigene Persönlichkeit lediglich ein Resultat von zufällig zusammengewürfelten Genen aus unserem Erbstrom ist. In jedem Fall kann man, wenn man Biographien in ihrem Gesamtzusammenhang betrachtet, feststellen, dass jeder Mensch gewissermassen seine eigene Signatur hat in der Art und Weise, wie er das angeht, was ihm in seinem Leben widerfährt und dies oft schon beginnend mit der Art und Weise wie wir geboren werden. Wie ein Künstler, den man an seinen Bildern erkennt.

Kann die Konfrontation mit der eigenen Geschichte nicht auch negative Auswirkungen haben?

Wissen Sie, ich würde nie mit jemandem arbeiten, der sich nicht aus einem eigenen Bedürfnis heraus mit seiner eigenen Lebensgeschichte konfrontieren möchte. Und immer, wenn ein solches Bedürfnis da ist, ist auch die Grundvoraussetzung gegeben, mit jemandem so zu arbeiten, dass er die Ereignisse in seinem Leben, die ihm bislang Verdauungsschwierigkeiten bereitet haben, von einem neuen Blickwinkel aus anschauen lernt. Dabei ist es aus meiner Erfahrung heraus entscheidend, nur soweit im Anschauen des eigenen Lebens vorzustossen wie mein Klient selbst bereit ist, zu gehen.

Biographiearbeit ist keine Psychotherapie. Sie ist konzipiert für Menschen, die sich mit dem gesunden Teil ihrer Persönlichkeit mit ihrem eigenen Leben auseinandersetzen wollen, um in einem bewussten Dialog mit ihrer eigenen Biographie, zu dem ich bestimmte Fragestellungen und Übungen beitrage, neue Perspektiven zu gewinnen, die bewusstere Schritte in der eigenen Zukunftsgestaltung ermöglichen.

In einem Bild ausgedrückt kann ich mir dies so vorstellen, dass ich in meinem Alltag in meinem Lebensfluss schwimme, so gut ich dies eben vermag. In der Biographiearbeit stelle ich mich ans Ufer und sehe mir den Verlauf des Flusses von aussen an. Wie und wo ist er entsprungen, wie war sein bisheriger Verlauf?

Durch welches Gelände hat er sich hindurchgewunden, wo gab es Stromschnellen, Klippen, ruhige Stellen, etc. Mit all dem, was ich so gesehen habe, schwimme mit einem anderen Bewusstsein, mit einer bewussteren Absicht weiter.

Wenn ich mich aus meinem Alltag herausstelle und von aussen darauf schaue, lerne ich, wenn ich ein anderes Bild nehme, das Ruder meines eigenen Lebensschiffes immer geschickter selbst in der Hand zu halten und in den Wellen, die in meinem Leben aufgewirbelt werden, auf Kurs zu bleiben und zu steuern.

Wie kann ich denn die Bedürfnisse, die sich aus der Auseinandersetzung mit meiner Biographie ergeben, erkennen?

Vielleicht kann ich anders herum fragen: Aus welchem Bedürfnis heraus kommt jemand zu mir zu einem biographischen Coaching oder in einen Biographieworkshop? Aus meiner Erfahrung sind dafür zwei unserer Grundbedürfnisse als Menschen ausschlaggebend. Das Bedürfnis, mich selber besser kennenlernen zu wollen und das Bedürfnis von einem anderen Menschen als der Mensch gesehen zu werden, der ich bin.

Darüber hinausgehend kommen dann die jeweils spezifischen Fragen, die im Zusammenhang mit Lebenskrisen, Konflikten in der Partnerschaft oder am Arbeitsplatz, Fragen betreffs meines Umgangs mit mir selbst, meiner Lebensgestaltung und in Bezug auf Weichenstellungen für die Zukunft entstehen, hinzu. Allgemein gilt aus meiner Sicht. Je bewusster ich mich und mein Leben sehen kann, um so klarer kann ich mir über meine eigenen Motivationen werden und um so mehr Selbstverantwortung wird meinen Entscheidungen zugrunde liegen.

Was kann ich dank dieser Erkenntnis in meinem Leben ändern?

Selbsterkenntnis verhilft zu klarer Sicht und zu einem ehrlicheren Umgang mit mir selbst und anderen.

Zwangsläufig steht mir dadurch ein ganz anderes Entscheidungsspektrum zur Verfügung. Ich beginne Alternativen zu sehen.

Für mich hat sich im Laufe der Zeit, dank dieser Arbeit, immer mehr die Sichtweise heraus kristallisiert, zu lernen, die Vergangenheit anzuschauen wie ein Forscher, der sehr interessiert ist, an dem, was er entdecken kann, weil er aus allem, was er sieht, lernen kann.

Und die Zukunft aus der Perspektive eines Künstlers, der mit dem Material, das er zur Verfügung hat, versucht, so gut er kann, kreativ zu werden. Dazwischen die Gegenwart. Da gilt es aus meiner Sicht, zu lernen, den eigenen Gefühlen Raum zu geben, unser Leben so reich und voll, mit allem was es uns zu geben hat, zu leben, zu geniessen, damit zu ringen, zu trauern, zu tanzen. Mit anderen Worten, mich mehr und mehr im Mensch sein üben und dem Potenzial, das darin liegt, ein Stück näher zu kommen.

Das will heissen, dass ich wichtige Entscheide zukünftig anders fälle?

Auf jeden Fall. Was, wie und wieviel ich an mir und anderen wahrnehme und was ich dabei fühle, hat selbstverständlich einen grossen Einfluss auf meine Entscheidungen.

Wer sagt mir, dass diese Interpretation richtig ist?

Niemand. Die Arbeit mit meiner Biographie und in dem Zusammenhang mit mir selbst, ist ein fortlaufender Prozess. Es geht dabei gar nicht darum zu interpretieren, sondern aus dem, was ich für den gegenwärtigen Zeitpunkt selbst als für mich stimmig erkenne, nächste Schritte zu konzipieren und dann zu schauen, wie das Leben darauf antwortet. So entsteht ein fortwährender Dialog mit meinem eigenen Leben, der sehr spannend sein kann. Ich lerne dabei zunehmend, mein Leben selbst in die Hand zu nehmen und mache mich dabei auf den Weg zu dem Menschen, der ich mit den Schätzen, die sich in meiner Biographie verbergen, werden kann.

Sie setzen in Ihrer Biographiearbeit auf die in der anthroposophischen Entwicklungslehre gebräuchlichen Einteilung der sogenannte „Jahrsieben“. Ist das Verhaften in Siebenjahresschritten nicht willkürlich?

In allen Kulturen geht man von der Sieben als einer bedeutenden Zahl für Entwicklung aus. Körperlich gesehen erneuert sich jede Zelle unseres Körpers innerhalb von sieben Jahren. Für mich eine interessante Frage, was es uns dennoch erlaubt, uns selbst zu bleiben. Wir können auch, wenn wir unsere Entwicklung von der Geburt bis ins Erwachsenenalter anschauen, bemerken, dass nach jeweils sieben Jahren bedeutende Übergänge in eine neue Lebensphase stattfinden. Mit ca 7 Jahren verlieren wir unsere Milchzähne, was früher als körperliche Voraussetzung für den Beginn des Schulalters gesehen wurde, mit ca 14 Jahren dann die Pubertät und mit 21 Jahren galt man früher als volljährig und damit in der Lage, als erwachsener Mensch an den Belangen der Gesellschaft voll verantwortlich mitzuwirken. Wie wir erleben können, ist es in dieser Beziehung zu einer Verfrühung gekommen, Aber haben diese altbekannten Entwicklungsrhythmen deshalb an Bedeutung verloren? Kinder reifen früher in die entsprechenden Lebensphasen hinein und werden auch früher in sie hinein- ich möchte fast sagen - gepuscht. Was sich auf natürliche Weise verfrüht und was von aussen verfrüht wird, wäre eine längere Betrachtung wert und auch was dies für die emotionale und seelische Entwicklung für Konsequenzen hat. In der anthroposophischen Biographiebetrachtung wird ein Urbild der menschlichen Entwicklung zugrunde gelegt, bei der man aufzeigen kann, wie sich ein Menschenleben durch verschiedene Phasen und Schwellenübergänge hindurch, zu immer mehr Reife entwickelt. In der Biographiearbeit können wir dann schauen, wo und wie das individuelle Leben vom Urbild abweicht. Und gerade das macht es dann besonders interessant.

Gibt es, rein biographisch betrachtet, Unterschiede zwischen Frauen und Männern?

Jein. Biographisch betrachtet haben Frauen eine enorme Entwicklung durchgemacht, seit unsere Gross-, jetzt sogar schon unsere Urgrossmütter, sich auf ihre Rechte besannen, einen eigenen Beruf zu erlernen, ökonomisch unabhängig zu werden und für ihr Mitspracherecht in sozialen und gesellschaftlichen Belangen zu kämpfen. Frauen sind sich ihrer selbst und ihres eigenen Wertes bewusster geworden und sind aus meiner Sicht, meist sehr daran interessiert, sich selbst besser kennenzulernen und ihre Möglichkeiten auszuloten.

Dies tun sie auf der einen Seite für sich selbst, oft, und dies vor allem im reiferen Alter, auch, in dem Bewusstsein, dass sie, wenn sie femininen Werten zu mehr Gewicht in der Gesellschaft verhelfen, einen wichtigen Beitrag leisten.

Aus meiner Erfahrung haben Frauen in der Regel weniger innere Hürden zu überwinden, wenn es darum geht, sich auf einen Weg mit sich selbst zu machen und dafür auch professionelle Unterstützung in Anspruch zu nehmen.

Frauen sind von ihrer Grundausrichtung mehr darauf gepolt, sich um andere zu kümmern, ihre Lebensaufgabe darin zu sehen, sich um Beziehungen zu kümmern und sich für das Wohlergehen anderer einzusetzen, erkennen aber zunehmend, dass sie dies letzten Endes nur können, wenn sie lernen auch für sich selber und ihr eigenes Wohlergehen zu sorgen.

Ich freue mich sehr, dass ich diesen Biographieworkshop für Mütter und Töchter zusammen mit der Weleda realisieren kann., weil die Weleda in ihrem Pflegekonzept mit biographischen Gesetzmässigkeiten arbeitet. Was ich natürlich besonders spannend finde.

Frauen haben von sich aus oft ein viel unmittelbareres Anliegen, sich aller Fragen anzunehmen, die mit **L e b e n** im weitesten Sinne zu tun haben.

Auf einer tieferen, geistigen Ebene, und hier meine ich alles, was mit allgemeinmenschlichen Fragen zu tun hat, gibt es aber grundsätzlich aus meiner Sicht, wenig Unterschiede.

Frauen und Männer sind, wenn sie nicht - durch welche Ursachen auch immer - von anderen abhängig und oder in sich selbst verstrickt sind, in der Regel auf der Suche nach einem sinnerfüllten Leben, trachten danach, sich in ihrem Leben weiterzuentwickeln, aus Krisen zu lernen und mit Hilfe ihrer eigenen Biographie einen Beitrag zur weiteren Menschheitsentwicklung zu leisten. Dies sind aus meiner Erfahrung heraus, nicht nur geschlechter- sondern gleichermassen kulturübergreifende tiefe menschliche Anliegen, zu denen die Arbeit mit der eigenen Biographie einen Beitrag leisten will.

Anita Charton Basel, Juni 2012

www.anitacharton.ch