

«Zumindest teilweise sind wir uns immer ein Rätsel»

Im Gespräch mit den Biografieberatern Christian Althaus, Anita Charton und Joop Grün lotet Elisabeth Wiederkehr Möglichkeiten und Grenzen der relativ jungen, anthroposophisch geprägten Disziplin aus. Biografiearbeit wurde in den 80er-Jahren des vergangenen Jahrhunderts vor allem durch die Arbeiten der Ärzte Bernhard Lievegoed und Gudrun Burkhard bekannt.

Wann wird Biografiearbeit relevant?

Joop Grün: Ich erlebe häufiger, dass jemand durch eine Krankheitssituation, einen biografischen Umbruch, aber auch aus einer äußerlich stabilen Lebenssituation heraus das Bedürfnis hat, sich klarzumachen, wie es weitergehen kann. Da kann dann Biografiearbeit eine Hilfe sein.

Anita Charton: Biografiearbeit als solche, glaube ich, wird immer relevant, wenn Menschen Fragen an ihr Leben haben.

Christian Althaus: Offenheit und Neugierde und der Wunsch, sein Leben unter neutralen Gesichtspunkten der biografischen Entwicklung anzuschauen, sind Voraussetzungen für unsere Arbeit.

Grün: Niemand weiß genau, woher der Begriff Biografiearbeit stammt, aber ich liebe ihn, weil das Wort Arbeit darin vorkommt und weil er auch etwas offen lässt. Etwa die Bezeichnung «Biografie-therapie» wäre missverständlich. Dennoch arbeiten heute natürlich viele Therapeuten auch mit den Ansätzen der

Biografiearbeit. Im Grunde entsteht Biografiearbeit aus dem Bewusstsein, dass das eigene Ich mit sich selber einen Weg geht – in ein Krisenbewusstsein.

Das würde einen neuen Begriff von Arbeit voraussetzen ...

Grün: Ja, wenn wir anthroposophisch sprechen, ist Arbeit auch im Sinne eines Schulungsweges – als ein Erkenne-dich selbst-und-du-erkennst-die-Welt – zu sehen. Biografiearbeit setzt entsprechend da an, wo jemand Interesse hat, eine zusätzliche Bewusstseinsarbeit zu leisten.

Charton: Es ist doch spannend, sich zu vergegenwärtigen, dass man tatsächlich an seiner Biografie arbeiten kann. Das ist ja recht neu. Früheren Generationen wäre das nie in den Sinn gekommen. Voraussetzung dafür ist ein Bewusstsein, dass ich mir selbst – zumindest teilweise – ein Rätsel bin und meine Biografie zwar zu mir gehört, ich jedoch nicht mit ihr identisch bin. Sie ist ein Instrument, ein Werkzeug für mein Ich. Wenn ich den Abstraktions-

schrift machen kann, von außen auf meine Biografie zu schauen, habe ich meine Biografie als Werkzeug zur Verfügung.

Wie kann ich konkret mit diesem Werkzeug umgehen?

Charton: Im Gespräch kann ich etwa lernen, eine Trennung zu vollziehen zwischen dem, was das Leben von außen bringt, und dem, wie ich darauf reagiert habe. Man kann sich sozusagen aus dem Fluss, in dem man normalerweise schwimmt, herausheben, sich ans Ufer stellen und das Flussbett des eigenen Lebens betrachten.

Althaus: So werden ganz allmählich oder manchmal auch plötzlich Zusammenhänge sichtbar. Das ist etwas ganz Wesentliches. Rudolf Steiner sagt in dem Zusammenhang einmal: Wenn man sich als Fünfzigjähriger nicht ganz klar macht, wie man als Zehnjähriger gefühlt und gedacht hat, dann fühlt und denkt man eigentlich immer noch so. Das steckt in jedem von uns. Oft merkt man es selbst nicht, aber von außen ist es schon sichtbar.

Sie gehen ja immer von gewissen Entwicklungsgesetzmäßigkeiten aus, die Steiner vor knapp 100 Jahren beschrieben hat. Stimmen die heute noch? Es ist ja heute alles möglich – etwa mit 60 eine Ausbildung zu beginnen, als Mann die dritte Familie zu gründen ...

Charton: Die Beispiele, die Sie genannt haben, kommen bereits aus einer bestimmten Vorstellung. Bei aller Ver-



Christian Althaus, geb. 1946. Von 1973 bis 1981 Klassenlehrer, Sprachgestalter und Sprachtherapeut an den Waldorfschulen Biel und Zürich. Mitbegründer der Schule Jakchos Zürich. Weiterbildung und Mitarbeit in Biografiearbeit bei und mit Gudrun Burkhard. Ab 1997 Ausbilder für Biografiearbeit an der Schule Jakchos. Präsident des im Jahr 2005 gegründeten Berufsverbands für Biografiearbeit in der Schweiz.



Anita Charton, geb. 1951 in Süddeutschland. Diplompsychologin, Psychotherapeutin und Biografieberaterin. Ausgebildet in Biografiearbeit am Centre for Social Development in England. Seit 1992 international tätig als Leiterin und Dozentin für Ausbildungen und Seminare in Biografiearbeit. Biografieberatung, Supervision und Coaching in freier Praxis und in der Lukas-Klinik in Arlesheim (CH). Mitbegründerin des Trainings in Biographical Counselling, und des Biography and Social Development Trusts.



Joop Grün, geb. 1954 in Hoorn/NL. Pflegefachmann, ausgebildet in Biografie- und Gesprächsarbeit. Ausbildung für Supervision, Coaching und Organisationsentwicklung. Ausbildung für systemische Partnerschaft- und Familientherapie. Als solcher tätig in seinem 1997 gegründeten Werkplatz für Individuelle Entwicklung – WIE in Arlesheim. Leiter und Dozent in Ausbildungen für Biografiearbeit. Im Vorstand des Berufsverbands für Biografiearbeit in der Schweiz.

änderung werden immer Fragen da sein, die zu einem bestimmten Lebensalter gehören. Aber es ist natürlich interessant zu sehen, wo eine Biografie vom Urtypus abweicht. Da wird Individualität sichtbar.

Grün: Diese Emanzipationsmöglichkeit gegenüber dem Urtypus ist gerade das, was mich als Biografiearbeiter interessiert. Sie wird mir eben nur dann bewusst, wenn ich das Allgemeine kenne. Ein psychologisches oder seelenkundliches Verständnis des Menschen beginnt dort, wo sich in der Reflexion eine eigene Ich-Entwicklung ausdrückt. Dadurch ist es möglich, etwa in einer Rückschau, zu bemerken, dass sich etwas erfüllt, was in seiner Wirkung bereits in der frühen Kindheit angelegt war.

Könnte man nicht noch weiter als bis zur Kindheit zurückgehen? Beschränkt sich anthroposophische Biografiearbeit auf die Betrachtung des aktuellen Lebens?

Charton: Erst einmal schon. In unserer Arbeit stellt sich die Frage, wie weit jemand in der Lage ist, bewusst zurückzuschauen. Es geht darum, mit der eigenen Biografie da tätig zu werden, wo man mit dem eigenen Bewusstsein hinreicht. Das ist in der Regel bis zu dem Zeitpunkt, wo die eigenen Erinnerungen beginnen. Wenn jedoch jemand Erlebnisse oder Bilder hat, die mit früheren Inkarnationen in Zusammenhang stehen könnten, werden diese im Rahmen von Biografiearbeitssitzungen selbstverständlich ebenfalls thematisiert.

Grün: Klar gehört bei vielen biografischen Situationen ein Verständnis von Karma und Reinkarnation dazu. Das ist jedoch mehr implizit, kann aber durch Biografiearbeit explizit werden.

Lassen sich Biografie- und Karmaarbeit in diesem Sinn überhaupt trennen?

Althaus: In gewisser Weise ist es bereits Karmaarbeit, wenn man Spiegelungen, Parallelitäten und Zusammenhänge in der Biografie entdeckt. So kann man oft Umkehrungen beobachten: Zum Beispiel wenn jemand zu einem bestimmten Zeitpunkt in der aktuellen Biografie einen Mangel erlebt hat, will er diesen aufarbeiten, oder dort, wo er etwas bekommen hat, etwas zurückgeben. So kann es sein, dass man bereits in der eigenen überschaubaren Biografie Karmagesetze erleben kann.

Charton: Es ist ganz wunderbar, dabei zu sein, wenn sich jemandem sein eigenes Leben zu offenbaren beginnt. Das ist ein riesiges Aha-Erlebnis. So wächst Vertrauen ins eigene Leben, weil jemand plötzlich anfängt, Zusammenhänge zu sehen. Dadurch kann ein Gefühl entstehen, das das, was mir in meinem Leben passiert ist, et-

was mit mir zu tun hat. So können Dinge, die vorher sehr schwer zu ertragen waren, leichter werden, weil sie Sinn machen.

Als Klient hat man bei alledem immer auch ein bisschen Angst, dass der Biografiearbeiter einem etwas reininterpretiert.

Althaus: Wir versuchen, die Lebensereignisse des Klienten durch unser Interesse sichtbar zu machen und zu helfen, indem wir Fragen stellen. Die Interpretation hingegen ist dem Klienten überlassen.

Charton: Durch das Interesse können wir helfen, dass sich jemand seines eigenen Erlebens bewusst wird und dadurch neue Perspektiven einnehmen kann. Die Art, wie wir versuchen, in der Biografiearbeit vorzugehen, ist das Umgekehrte einer Analyse: Wir versuchen nicht, Schubladen zu schließen, sondern Türen zu öffnen.

Grün: Für uns ist sehr wichtig, dass wir nicht urteilen. Wo das Urteil gefällt wird, ist der Lernprozess zu Ende. Es geht vielmehr darum, einem Menschen zu helfen, Mut zu entwickeln, damit er neue Perspektiven entwickeln und seine Impulse umsetzen kann.

Das erfordert eine große Begegnungsfähigkeit.

Grün: Ja, in der Biografiearbeit geht es um Begegnung zwischen zwei Menschen. Es ist ganz zentral, dass der Klient einen Menschen an seiner Seite wahrnimmt, der mit ihm um ein tieferes Verständnis ringt. Das Mitmenschensein ist ganz wesentlich.

Charton: Da sind zwei Grundbedürfnisse angesprochen, die heutzutage jeder Mensch hat – ein elementares Bedürfnis nach Sinn und nach Begegnung.

Grün: Die Sehnsucht geht heute hin zu einer Form von Begegnung, die nicht aus Mitleid entsteht, sondern eine Art von Objektivität zu schaffen vermag. Bei vielen nehme ich das Bedürfnis wahr, eine Art Rechenschaft abzulegen. Es ist jedoch nicht leicht, jemanden zu finden, der weder ein urteilendes noch ein vordergründig psychologisches oder sonstiges Verständnis hat – sondern ein allgemein-menschliches.

Tut sich da kein Widerspruch auf, wenn Sie das als Biografiearbeiter leisten wollen, gleichzeitig jedoch dafür bezahlt werden?

Charton: Da stellt sich die Frage, wofür ich Geld verdiene. Hauptsächlich wohl für meine Zeit. Es kommt jedoch noch viel dazu. So kann ich zum Beispiel niemandem gegenüber sitzen und mit ihm an seiner Biografie arbeiten, ohne dass ich nicht selbst innerlich die Verpflichtung eingehe, kontinuierlich an meiner Biografie zu arbeiten. Dadurch entsteht eine Substanz, die den Klienten zugute kommt. Zudem

werde ich Zeugin und übernehme dadurch auch ein Stück Verantwortung.

Grün: Biografiearbeit könnte man in diesem Sinn auch als eine Form von Begegnungsdienstleistung sehen. Dabei richtet sich der Auftrag immer nach den Wünschen des Klienten.

Wo stößt Biografiearbeit an Grenzen?

Charton: Dort wo die Klienten Medikamente und andere therapeutische Mittel brauchen. Parallel dazu kann aber auch da Biografiearbeit sinnvoll sein.

Wir haben ja darüber gesprochen, dass ein Biografiearbeiter Zeuge von Erkenntnissen werden kann. Doch wie finde ich den richtigen Zeugen? Unter dem Namen Biografiearbeit sind heute sehr unterschiedliche Ansätze und Methoden subsumiert.

Althaus: An sich gibt es eben eine Vielzahl berechtigter Ansätze. Schon in der Ausbildung regen wir die Menschen an, mit dem geisteswissenschaftlichen Inhalt der Anthroposophie selbstständig umzugehen, sodass sie nach und nach auch selber eine eigene Methode entwickeln können.

Charton: In der Biografiearbeit gibt es zwar viele Methoden, aber darüber, was sie an sich ist, können wir uns schnell verständigen. Es geht um die Arbeit mit dem eigenen Ich. Der Biografiearbeiter regt das Ich des Klienten zur Eigenaktivität an und macht seine Anregungen transparent. Das steht im Gegensatz zur Psychotherapie, in der der Therapeut mit seinen Interventionen ein Stück weit das Ich des anderen da substituiert, wo es in sich gefangen und nicht mehr frei handeln kann.

Althaus: Eine gemeinsame Grundlage ist auch das Anliegen, forschend in der Geisteswissenschaft tätig zu sein. Dies drückt sich dann verschieden aus. Was man zum Beispiel in der Anthroposophie als wichtige Erkenntnis erfährt, belässt man nicht auf der theoretischen Ebene, sondern entwickelt daraus praktische Methoden zu Selbsterkenntnis.

Grün: Die Vielzahl der Methoden liegt auch an unserer modernen Situation. Nichts ist mehr eindeutig. Wir wissen, dass die Dinge heute nebeneinander auftreten, die früher nacheinander kamen. Als Biografiearbeiter müssen wir uns deshalb immer bewusst sein, dass auch wir in einem karmischen Strom stehen und eine Entwicklung durchmachen. Die einzig wahre Methode gibt es nicht. Was wirklich etwas bringt, merkt der Klient – das hängt wahrscheinlich nie von einer bestimmten Schule oder Methode ab.

Charton: Ganz am Anfang meiner Beschäftigung mit Biografiearbeit hatte ich das Glück, Bernard Lievegoed zu begeg-

nen. Als eine Art Vermächtnis hat er uns mitgegeben: Macht nie den Fehler, euch gegenseitig zu- oder abzusprechen, welches die richtige Methode ist. Es gibt in der Biografiearbeit genauso viele Methoden wie Menschen, die das machen. Jeder bringt sein eigenes Karma mit. Es ist eben so, dass wir – neben einer fundierten Kenntnis biografischer Gesetzmäßigkeiten und der Ausbildung in Gesprächsführung – als Hauptarbeitsmittel die aktive Arbeit mit uns selbst und die Substanz, die wir so gewinnen, zur Verfügung haben. Der Klient muss spüren, wem er seine Biografie anvertrauen möchte. Das ist ein subtiler Prozess.

Jetzt haben wir sehr viel über den Erkenntnisteil der Biografiearbeit gesprochen. Doch sie reicht ja noch viel weiter.

Charton: Ja, das ist sehr wichtig. In der Biografiearbeit geht es nicht nur um Erkenntnis. Hinzu kommen die Gefühle und vor allem der Wille. Es geht ganz stark darum, wie wir wieder in den Fluss hineinspringen können, dessen Verlauf wir in einem ersten Schritt betrachtet haben.

Althaus: Es geht darum, dass der Klient eine Haltung gewinnen kann, in der er sich selber und sein Schicksal bejaht. Das ist ein Gefühlserlebnis, aus dem ein verwandelter Lebenswille entsteht.

Grün: Biografiearbeit ist natürlich auch Unterstützung bei der Integration der gewonnenen Erkenntnis ins Leben. In diesem Stadium wird der Klient immer mehr Praktiker. Er versucht seine Entdeckungen umzusetzen. Der Biografiearbeiter ist dann ein anderer Zeuge.

*In welcher Weise verändert sich die Zeu-
genschaft?*

Grün: Für mich gehört die Aussage Rudolf Steiners, dass ein Mensch heute für den anderen auf einer höheren Ebene nicht mehr helfend tätig sein kann, zu den erschütterndsten Dingen. Der heutige Therapeut ist der Welten-therapeut – im Sinne des Christus. Als Biografiearbeiter können wir dem Klienten demnach nur helfen, seine Erfahrungen zu machen, ihn begleiten und gegebenenfalls an seine eigenen Erkenntnisse erinnern. Aber es bleibt immer ein Ringen. Die wirkliche therapeutische Arbeit findet in einem intimen Verhältnis zwischen Klient und Weltenheiler statt, da kann ich als Biografiearbeiter nur an der Seite stehen. ■

Informationen und Kontakt: www.biografie-arbeit.ch, www.jakchos.ch.

Seelenbeben

Nach dem verheerenden Erdbeben in der chinesischen Provinz Sichuan und in den angrenzenden Provinzen (Goetheanum Nr. 26/2008) führten die «Freunde der Erziehungskunst Rudolf Steiners» auf Bitten chinesischer Freunde und akkreditiert durch die Provinzregierung von Sichuan vom 21. Juni bis 5. Juli notfallpädagogische Akuthilfe vor Ort durch. Dem Kriseninterventionsteam gehörten Lehrer, Erzieher, ein Arzt, eine Psychotherapeutin und mehrere Dolmetscher an.



Sprache verloren: Massengrab für Kinder in der Nähe von Hongbai

Um 14.28 Uhr begann unser Schulhaus, begleitet von einem tiefen Grollen, plötzlich zu hüpfen. Die Schüler hatten Mittagspause und schliefen in den Klassenzimmern. Ich verstand zunächst nicht, dass es sich um ein Erdbeben handelte. Als das Beben noch stärker wurde, brach Panik aus. Alle rannten durcheinander. Die Kinder weinten und schrien. Da das Treppenhaus eingestürzt war, war jede Flucht versperrt. Viele Kinder sprangen aus den Fenstern. Dann stürzte die Decke auf uns herab. Im Staub konnte ich die Hand eines kleinen Mädchens ergreifen, konnte sie aber nicht befreien. Ein Junge war mit den Unterbeinen eingeklemmt und hing eineinhalb Tage kopfüber an einer eingestürzten Treppe. Kurz nachdem wir ihn befreit hatten, starb er, wie viele andere Kinder ihre Rettung nicht überlebten. Überall lagen entstellte Leichname. Am Tag nach dem Beben stürzte dann das zweite Stockwerk auf das darunterliegende und erschlug die noch eingeklemmten Kinder. Über 160 Kinder und sieben Kollegen starben. Ich kann mich an nichts mehr vor dem Beben erinnern. Bis heute habe ich keinerlei Gefühle mehr. Ich bin wie lebendig tot.»

Ähnliche Tragödien wie der 33-jährige Lehrer Xu Xing You aus Hongbai mussten bei dem schweren Erdbeben in der Region Sichuan unzählige Kinder,

Lehrer und Eltern erdulden. Dem katastrophalen Erdbeben folgt nun ein nicht minder leidvolles Seelenbeben. Unzählige Menschen sind seelisch erschüttert, verletzt, psychotraumatisiert. Es drohen Narben auf der Seele.

Seelische Wunden

Psychotraumata sind seelische Wunden. Traumatisierungen verlaufen gesetzmäßig. Nach einer Schockphase von ein bis zwei Tagen können vielfältige Symptome auftreten: Amnesien oder zwanghafte Erinnerungsüberflutungen, Lähmungen oder hyperaktives Verhalten, Depression oder Aggression, Angst und Panik, Konzentrationsprobleme, Regressionen, Schlaf- und Essstörungen, Schuld- und Schamgefühle und vieles mehr. Oft wird alles vermieden, was einen an die Katastrophe erinnern könnte: Gedanken, Gefühle, Begegnungen und Orte. Viele Menschen sind wie innerlich eingefroren und empfinden eine innere Taubheit und Leere. Das Wesensgliedergefüge ist gelockert. Denken, Fühlen und Wollen dissoziieren. Lebensrückschau- und Panoramaerlebnisse können eintreten. Der Mensch nähert sich der Schwelle. Bei etwa 75 Prozent der Betroffenen lassen die Symptome im Laufe der Zeit immer mehr nach und verlieren sich zwischen vier und acht Wochen. Halten sie weiter