

Biografie - Arbeit in der 2. und 3. Lebenshälfte

Die Mitsommer-, Reife- und Erntezeit und der Sonnenraum



«Der Sonnenraum» Edouard Vuillard

Freud- und lustvoll älter werden: Wie geht das?

Freiheit zur Lebensrückschau mit der Biografie-Arbeit

Die Freiheit im zweiten und dritten Lebensabschnitt (42 - 63 Lebensjahre) darf neben dem Wunsch zur Selbstverwirklichung auch darin gesehen werden, die Lebensverhältnisse freud- und lustvoll zu gestalten, auch wenn die Lebenskräfte im Alter etwas nachlassen. Unsere Gestaltungsräume können proaktiv wie z.B. mit der Biografie - Arbeit bewusst wahrgenommen und aufgegriffen werden. Jedes Jahrsiebt (d. h. alle sieben Jahre) kommt es beim Menschen zu massgeblichen Veränderungen, wollen wir unser Leben weiterhin gestalten, werden Anpassungen an unser Selbstkonzept notwendig. Mit der Biografie-Arbeit können wir solche Verwandlungsmomente bewusst, anhand von einer Rückschau, wahrnehmen, um für das Gegenwärtige und das Zukünftige aktiv zu werden.

Ab dem vierzigsten Lebensjahr (Mitsommerzeit) merken wir, dass sich gegenüber dem vorangegangenen Jahrsiebt irgendetwas ändern muss. Eine gewisse Wehmut befällt uns – die Jugendzeit hat langsam ihren Abschied genommen und trotzdem reizt es uns, das Leben noch voll und ganz auszukosten, neue Abenteuer zu wagen oder gewohnte Routinen zu unterbrechen. Die Lebensphase von 42 bis 49 Jahren ist eine Phase erhöhter Kreativität in der Entwicklung von geistigen Fähigkeiten. Jeder wird seine Kreativität auf anderem Gebiet finden müssen. Langsam können wir unsere Lebensfrüchte weitergeben und folgende Fragen werden uns in diesem Jahrsiebt dienlich sein: Wie gehe ich mit Lebenskrisen um? Bin ich noch im Einklang mit meinen Werten? Welche Gewohnheiten und Glaubenssätze muss ich in neue Strategien überführen, wenn ich mich weiterentwickeln möchte? Was muss ich dafür im Leben tun oder was unterlassen?

Ab dem fünfzigsten Lebensjahr (Reife- und Erntezeit) benötigen das rhythmische System, unser Körper und unsere Gesundheit, besondere Aufmerksamkeit: Kann ich auf meine innere Stimme sowie auf die Fragen der Aussenwelt achtsam hören? Viele Karrieren und Berufe erreichen in dieser Zeit ihre Höhepunkte. Wir sind aber häufig nicht in der Lage, uns von erlebten Situationen zu befreien oder Familienumständen zu lösen. Folgende Fragen können uns dabei hilfreich sein: Habe ich einen neuen Lebensrhythmus gefunden? Welche neuen Ziele, Ideale, Interessen konnte ich bisher verwirklichen? Fühle ich mich ausgeglichen oder fehlt noch etwas?

Nach der Pensionierung hört das Leben keineswegs auf. Das Rezept, um glücklich älter zu werden, ist scheinbar einfach: Wir dürfen nicht aufhören, Neues zu wagen. Jung ist, wer noch staunt, lernt und sich begeistern kann, wer die Ereignisse herausfordert und sich am Spiel des Lebens freut, wie in den ersten drei Jahrzehnten im Lebenshaus.

Die beste Altersvorsorge für ein zufriedenes und gelasseneres älter werden ist: Nie aufhören, am Leben teilzunehmen. Leben heisst teilnehmen, auch in meinem begrenzten Sein, das sich durch Gelassenheit und Grossmut weiten lässt. Wer immer wieder Neues lernt, neugierig und begeisterungsfähig bleibt, der hält sich jung und hat Freude im Alter. Neben dem oben beschriebenen Zukunftsaspekt bieten die nun freieren Jahre im Jetzt Möglichkeiten mit der Biografie-Arbeit zurückzuschauen. Dabei können wir einen Überblick über das eigene Leben gewinnen und Sinn in dem entdecken, was unreflektiert zunächst als Kette von Ereignissen erlebt wurde. Sinnstiftung erleben und Zusammenhänge verstehen, ist in der Regel erst im Rückblick und durch Innehalten möglich.

In der Rückschau lassen sich am Leiden gebildete Lebens-Perlen wie auf einer Schnur aufreihen und herausfordernde Lebensereignisse erscheinen durch das Entdecken von Zusammenhängen in einem neuen Licht, verbunden mit Ressourcen und Potenzialentfaltung.

Hier können Methoden der Biografie-Arbeit den individuellen Rückblick unterstützen und zum besseren Verständnis des eigenen Lebens beitragen. Auch in diesem bewussten Lebensrückblick steckt ein Zukunftsaspekt. Die Rückschau mit der Biografie-Arbeit macht jedenfalls auch aus gesundheitlicher Sicht Sinn, weil sinnhaftes Erleben und Verarbeiten der eigenen Biografie **Resilienz** erzeugt und somit zum Gesundsein beiträgt.

Zur Biografie-Arbeit kommen aber auch Menschen, die um schwierige Lebensereignisse wissend lieber nicht zurückschauen wollen. Dazu kann gesagt werden, dass Biografie-Arbeit nicht darin bestehen muss, alles Erlebte und vielleicht Durchlittene im Detail zu erinnern oder Wunden aufzureissen. Es ist auch möglich, das Leben zum Beispiel unter folgenden Gesichtspunkten zu reflektieren: Was waren goldenen Augenblicke im Laufe meines Lebens? Was hat dazu beigetragen, dass ich das, was ich positiv an mir erlebe, entwickeln konnte? Wie kann ich meine Wunden zu den Ressourcen in meiner Biografie integrieren? Die Fragen nach Ressourcen eröffnen und den Blick auf unsere Stärken und Fähigkeiten. Dem Problem kommt so eine zweitrangige Rolle zu.

Eine Charakterisierung der Lebensphasen ab dem 63. Lebensjahr

Heute erreichen immer mehr Menschen ein hohes Lebensalter. Die grosse Frage bleibt, wie wir das Alter gestalten, sodass die nächsten Phasen fruchtbar für uns selbst und vielleicht auch für andere werden? Die Rhythmen und Gesetzmässigkeiten sind jetzt nicht mehr so klar, aber trotzdem aufzeigbar. Wenn wir die Lebensjahre ab 63 nehmen, so haben wir nochmals weitere Jahrsiebtel vor uns, in denen eine Bewusstseinsweiterung möglich ist, in denen der schaffende Geist, wenn er sich von den körperlichen Gebrechen befreit, sehr kreativ sein kann.

Um weiterhin schöpferisch zu sein, ist es nötig, dass wir ganz besonders auf unsere ersten drei Jahrsiebtel, 0 - 21 Lebensjahre, zurückschauen, wo wir neugierig, unvoreingenommen, kreativ, lernbegeistert und experimentierfreudig waren. Diese Qualitäten werden im Sonnenraum zu unseren Ressourcen, aus denen wir Freude- und lustvoll schöpfen können.

«Dass wir alle älter werden, können wir nicht ändern - wie wir älter werden, allerdings sehr».

Biografie Beraterin

Gabriela Mathys

077 527 03 64

info@biografieberatung.ch

www.biografieberatung.ch

