

EINFÜHRUNG IN DIE BIOGRAPHIEARBEIT

Helmuth ten Siethoff

Zusammenstellung, Bearbeitung, Formatierung: Karl-Heinz Finke

Allgemein **Allgemeine Gesichtspunkte vorab**

Wer mit Menschen zu tun hat, als Führungskraft, als Verkäufer oder nur so als Mitmensch, hat mit Biographien zu tun, ob ihm dies passt oder nicht.

Obwohl wir im Sprachgebrauch oft von der Gattung Mensch sprechen, zu unterteilen in männlich und weiblich, in Rassen und Völker, muss gesagt werden, dass eigentlich jeder Mensch eine Gattung für sich ist. Der menschliche Lebenslauf ist aus den Vorfahren heute nicht mehr zu erklären. Wir deuten hiermit auf etwas hin, was näher erklärt werden muss, nämlich die differenzierte Anschauung vom Menschen.

Mensch **Die Gattung Mensch**

Wenn wir über die Gattung Mensch sprechen, so können wir nur über ganz globale Dinge in bezug auf den Menschen als Individuum sprechen. Wir deuten dann auf die Tatsache, dass der Mensch aufrecht geht, und zwar auf eine andere Art als die Tiere, die auf den Hinterbeinen gehend. Es ist eine interessante Übung, sich genau vor Augen zu stellen, was da wohl der Unterschied sein mag. Man kommt dann darauf, dass es mit dem Rückgrat zu tun hat, dass das menschliche Rückgrat sich anders in die Senkrechte erhebt, als es beim Tier der Fall ist.

Wir denken bei der Gattung Mensch zum Beispiel an die Tatsache, dass der Mensch in seinen Gliedmassen oder Sinnesorganen weniger spezialisiert ist als die Tiere, aber er hat ein weiter entwickeltes Gehirn. Wozu denn eigentlich? Das ist eine Frage, die manchen beschäftigt, wenn er sieht, wie der Mensch heute in den verschiedensten Aufgaben mechanischer und mechanistischer Art eingesetzt wird.

Auch wenn wir über die Männergesellschaft oder die Frauenbewegung sprechen, so sprechen wir eigentlich nur noch über den Menschen als Gattungswesen und verkennen noch die Individualität. Dass es zur Individualität gehört, Mann oder Frau zu sein, ist eine andere Sache. Ich bin sowohl Mensch als Mann oder Frau als auch Persönlichkeit mit einer absolut individuellen Biographie.

Lebenslauf **Die menschliche Biographie**

Warum wird es heute notwendig, sich mit der menschlichen Biographie auseinander zu setzen? Weil es für die Bewältigung des Lebens immer unentbehrlicher wird.

Da eine Biographie immer individuell ist, kann man eigentlich nichts Allgemeines darüber sagen. Trotzdem habe ich in meiner Arbeit, in der ich mit vielen menschlichen Biographien konfrontiert wurde, erfahren, dass es in den verschiedensten Biographien Ähnlichkeiten gibt, auch wenn die Details immer unterschiedlich sind. Die Ähnlichkeiten beziehen sich auf ähnlich geartete Probleme oder Krisensituationen in ähnlichen Herausforderungen, in ähnlichen Aufgaben, die zu bewältigen sind. In der Kindheit und Jugend, wo die Individualität noch viel mehr als im späteren Alter im "Werden" ist, gilt dies um so mehr.

Wenn ich also von Allgemeinheiten spreche, so geschieht das immer mit Rücksicht auf das absolut Individuelle. Man könnte vergleichshalber sagen: Die menschliche Biographie ist das Thema einer Symphonie, die individuelle Biographie die Partitur für ein einzelnes Instrument.

Da wir in der Begegnung mit unseren Mitmenschen, aber auch in der Begegnung mit uns selbst, heute mehr durch die Dynamik unserer Welt herausgefordert werden, kann es sinnvoll sein, sich mit der Biographie und ihren Gesetzmässigkeiten auseinanderzusetzen, weil jegliche Begegnung Selbsterkenntnis, Menschenkenntnis und biographisches Interesse fordert.

Wir erleben die Schwierigkeiten in der menschlichen Kommunikation. Wir müssen als Führungskraft mit Menschen umgehen, sie führen. Wir müssen Qualifikations- und Mitarbeitergespräche führen, müssen vielleicht einen Kollegen oder einen Mitarbeiter beraten, wir haben vielleicht einen Lebenspartner und kommen in menschliche Auseinandersetzungen. Das sind alles Situationen, die verlangen, dass man einige grundlegende Erkenntnisse über die menschliche Biographie bekommt.

Das Leben kann uns aber auch selber vor Fragen stellen. Vielleicht geht mir der Sinn meiner Aufgaben verloren, oder ich werde in einer Auseinandersetzung mit jemandem stark mit mir selber konfrontiert. Heranwachsende Kinder können mich herausfordern, Neues zu entdecken. Das sind alles Fragen und Ereignisse, die zum Nachdenken auffordern. Und zum Nachdenken braucht man einen "Denkrahmen". Dies ist ein wichtiger Grund dafür, dass ich seit etwa sieben Jahren Kurse durchführe zum Thema "Biographie, Beruf und Lebensgestaltung", in denen Menschen, die solche Fragen haben, Zeit und Anregungen dazu bekommen, sich mit ihren Fragen auseinanderzusetzen. Dass eine menschliche Biographie bis zum Lebensende ein Rätsel bleibt, kann jeder erleben. Wenn wir uns Pläne für die Zukunft machen, können wir eigentlich immer erleben, dass es "anders" gekommen ist. Dieses Geheimnis können wir nicht ergründen, aber wenn wir uns bewusst werden, aus welchen Komponenten sich eine menschliche Biographie zusammensetzt, können wir mit den konkreten Lebenssituationen vielleicht bewusster umgehen lernen.

Sichtbar wird die Biographie einerseits in demjenigen, was die Individualität erlebt, was mit ihr sozusagen geschieht, und andererseits in dem, was der Mensch im Leben tut oder nicht tut. Ich vergleiche die Biographie mit den Spuren, welche man an einem schönen Wintermorgen, nachdem es frisch geschneit hat, im Walde finden kann. Wer im Spurenlesen geübt ist, weiss, welches Wesen dort vorbeigegangen ist. So sind die Taten der Menschen wie auch ihre Erlebnisse solche Spuren. Sie sprechen eine Sprache, die ein geübter Mensch lesen kann.

Wichtig ist dies, weil doch der Sinn des Lebens mit dem "Wesen" des Menschen, mit der(den) biographischen Aufgabe(n) zusammenhängt. So wie in der Welt jedes Pflänzlein, jedes Tierlein seinen Sinn, seine Aufgabe im ökologischen System hat, so hat jeder Mensch, ob gesund, krank, behindert, Verbrecher, eine Aufgabe in der Welt, und er erfüllt diese Aufgabe zusammen mit seinen Mitmenschen. Gäbe es keine Behinderten, so könnten Betreuer ihre Aufgabe nicht erfüllen. Gäbe es keine Verbrecher und Kriminalität, hätten wieder andere Menschen keine Aufgabe. Schon eine solche Anschauungsweise den Mitmenschen gegenüber kann unseren Blick für die Mitmenschen erweitern.

Vielen Menschen, die heute so im Alter von 35 bis 45 Jahren mit der Sinnfrage in ihrer eigenen Biographie konfrontiert werden, kann geholfen werden, wenn sie Möglichkeit haben, sich bewusst und begleitet mit solchen Fragen zu beschäftigen.

Wir wollen jetzt versuchen, die menschliche Biographie zuerst in ihren einzelnen Komponenten anzuschauen, danach sie in der Zeit vom Kindesalter bis zum Lebensende verfolgen.

Die Komponenten des Menschenwesens: Leib - Seele - Geist

Der Mensch besteht aus verschiedenen Komponenten, die wir der Einfachheit halber Leib, Seele und Geist nennen.

Die Leiblichkeit ist das, was äusserlich sichtbar ist in seiner Gestalt, weiblich oder männlich, und worin sich die vererbten Merkmale am deutlichsten zeigen. Oft kann beobachtet werden, wie im Laufe der Jugend die eigene Individualität sich durchsetzt und die vererbten Merkmale verwandelt und abändert.

Dieser physische Körper wird im Mutterleibe gebildet. Die Erbmasse liefert das Grundmodell für die werdende Individualität. In der vorgeburtlichen Phase ist der Mensch ganz den Eltern ausgeliefert. Er kann sich nur über die Mutter ernähren, aber erlebt auch, was seelisch und geistig in den Eltern lebt. Von dem Moment der Konzeption an beginnt die Verantwortung für das werdende Wesen; eigentlich schon vorher, damit die leibliche Grundlage für eine gesunde Konzeption da ist. Wer im Alkoholrausch gezeugt wurde, trägt dies sein Leben lang mit sich herum.

Vor der Geburt schwimmt der Mensch im Wasser. Die ganze Embryonalphase ist eine Wiederholung der Erdenevolution. Mit der Geburt tritt der Mensch erst ins Erdreich ein, wo er der Schwerkraft ausgesetzt wird. Im Wasser schwimmend, ist er das noch nicht (siehe das archimedische Prinzip).

Der Moment der Geburt ist ein wichtiger Schritt. Wie die Geburt sich vollzieht, ist deshalb zu überdenken: Ob im Krankenhaus unter hellen Scheinwerfern, mit laut redenden Menschen um das Neugeborene herum, oder in einer Umgebung, wo sanftes Licht und leise sprechende Menschen es liebevoll empfangen; ob es an den Beinchen hochgehoben wird und einen Klaps auf den Hintern bekommt, damit es zu atmen anfängt, oder ob man es der Mutter ans Herz legt, bis es von alleine zu atmen anfängt, und es erst danach abnabelt. Nach der Geburt fängt der Mensch an, sich schrittweise auf dieser Erde zurechtzufinden. Zuerst ist hauptsächlich die Mutter, dann immer mehr auch der Vater an diesem Prozess beteiligt.

Die Leiblichkeit ist da, seelisch ist der Mensch auch da, aber noch sehr schlafend, und vom Geistigen kann man den Eindruck haben, es leuchtet noch um das Kind herum, ist noch gar nicht so ganz eingezogen.

Seele

Um einen besseren Begriff vom Seelischen zu bekommen, müssen wir auf die Gefühle achten. Die Seele des Menschen können wir nicht sehen, sie aber selber spüren. Ich weiss durch meine Gefühle, dass ich eine Seele habe. Die Seele äussert sich in Sympathie und Antipathie, in Lust und Leid, in Freude und Schmerz. Sie kann sich ausweiten und zum anderen Menschen hinüberfühlen, sie kann sich aber auch in sich zurückziehen und sich von der Umwelt abschliessen.

In uns zeigt die Seele eine Dreigliederung in dem Denken, dem Fühlen und dem Wollen. Dabei ist das Denken die Brücke zum Geiste und das Wollen die Brücke zum Leiblichen. Mein Handeln braucht die Leiblichkeit, die Glieder, als Instrument, die Stoffwechselprozesse für die Energie und das Wollen, in dem die Motivation sitzt, um aktiv zu werden. Unser Wollen wird über die Motivation durch unsere Gefühle gesteuert. Unser Denken, unser Bewusstsein kann darauf einwirken und den Prozess kontrollieren. Wie Jeremias Gotthelf schon sagte, wird unser Handeln geführt durch Fühlen und Wollen. Unsere Vernunft reguliert es nur.

Geist

Das Geistige im Menschen ist das, was uns ermöglicht, die Zeit zu überbrücken und über das Momentane und das Zeitliche hinauszuschauen. Es ermöglicht uns, in die Vergangenheit zurückzuschauen und uns Gedanken über eine Zukunft zu machen. Wir können uns selber anschauen und Selbsterkenntnis entwickeln. Dadurch können wir lernende Wesen sein. Ich kann eine Erfahrung machen und sie mir in Erinnerung rufen. Die Erfahrung selber ist verschwunden, aber ihr Wesen lebt in mir fort, und ich kann es anschauen. Dort fängt der Geist an. So kommt es, dass sich das menschliche Ich oder der Kern unserer Persönlichkeit zeigt. Will ich mir im Leben ein Bild machen von meinem "Ich", will ich mir die Frage beantworten: Wer bin ich?, dann kann ich nur sagen: Ich bin meine Erinnerungen, denn die sind absolut individuell und gehören nur mir. Andererseits bin ich auch ein "Werdender", denn ich lebe in die Zukunft hinein.

Leib

Die Leiblichkeit des Menschen ist in einem fortwährenden Abbau- und Aufbauprozess begriffen. Körperzellen werden abgebaut und wieder aufgebaut. Der Mensch erneuert sich dauernd in seiner Körperlichkeit, aber nach dem Modell seiner Persönlichkeit, das teils durch die Erbfaktoren, teils durch die Individualität geprägt wird. So wie die Persönlichkeit im Laufe des Lebens sich verändert, wird sie bis in die Leiblichkeit sichtbar. Wer sehr geistig lebt, bekommt ein vergeistigtes Antlitz. Wer sich unter das Tierniveau absinken lässt, zeigt dies bis in die Physiognomie hinein. Oscar Wildes Roman "Das Bildnis des Dorian Gray" ist auf diesem Thema aufgebaut.

Temperament

Mit der Körperlichkeit muss der Mensch sich einerseits abfinden, er kann im Leben nur teilweise daran arbeiten. So ist es auch mit dem Temperament. Andererseits gibt ihm eine bestimmte Körperlichkeit auch Möglichkeiten. Auch das Temperament kann eine Stütze sein für die Lebensaufgaben. Wichtig ist das Bewusstsein von den eigenen Beschränkungen und Möglichkeiten. Die Körperlichkeit können wir durch eine gesunde Lebensweise gesund halten. Wir können sie auch zerstören, in dem wir unvernünftig leben. Unser Temperament, ob Melancholiker, Phlegmatiker, Choliker oder Sanguiniker, oder Mischform, können wir nur lernen auszugleichen, indem wir den "Gegenpol" zu entwickeln versuchen, damit das innere Gleichgewicht entwickelnd.

Seelisch ist der Mensch bei der Geburt noch ein offenes Buch, wo jeder Eindruck aus der Umwelt hineingeschrieben wird. Je jünger das Kind ist, desto weniger seelische Abwehrmöglichkeiten hat es noch. Verantwortungsbewusstsein der Erzieher ist hier am Platz.

Im Lauf des Lebens erfüllt sich die Seele mit den Lebenserfahrungen und bekommt eine bestimmte Struktur. Der Charakter bildet sich. Geistig wacht der Mensch auf. Er fängt an zu fragen, will wissen und lernen. Er möchte die Zusammenhänge durchschauen lernen. Der einzelne Mensch wiederholt die Menschheitsevolution. In der Embryonalphase wiederholt er die Evolution bis zum leiblichen Menschenwesen. Ab der Lebensmitte fängt er an, die Zukunft vorzubereiten.

Die geistige Entwicklung des Menschen setzt sich das ganze Leben hindurch fort. Es ist ein Prozess der "education permanente". Er umfasst das Sich-Auseinandersetzen mit den irdischen, sozialen und geistigen Zusammenhängen in unserer Welt.

Der menschliche Charakter bildet sich auf Grund der Lebenserfahrungen in den ersten Kinderjahren. Der Mensch kann sich im späteren Alter dessen bewusst werden und daran arbeiten, es umzuändern. Auf diesem Prinzip beruht ja alle Psychotherapie. Der menschliche Lernprozess umfasst

ein grosses Stück Umarbeitung des Bekommenen in Seiendes. Wir können mitentscheiden, wie und was wir im Sinne unseres Schicksals sein wollen. Dort liegen unsere Aufgabe und auch unser Freiraum, wenn sie auch manchmal beschränkt sind. Frei zu sein ist ein Geschenk, aber ebenfalls eine Aufgabe, für manchen Menschen ein Problem.

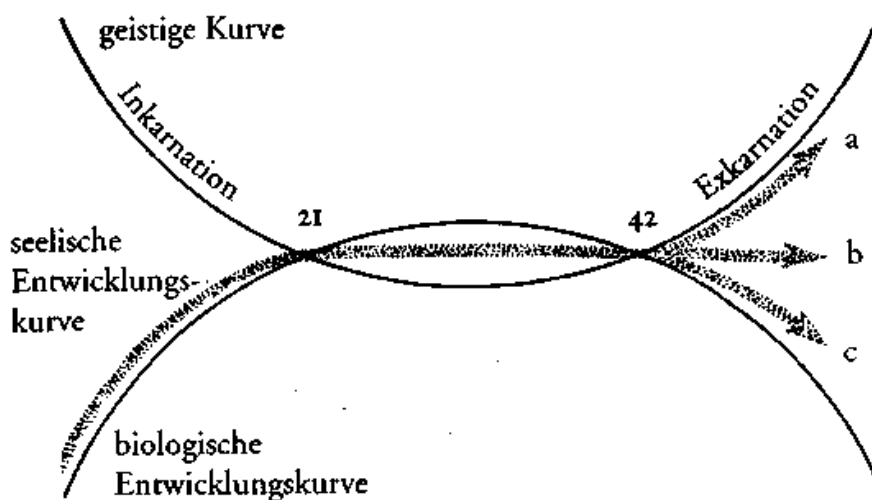
Der Mensch ist eigentlich nie, er wird immer. Wo er seine Entwicklung in die Hand nimmt, bestimmt er mit, anstatt sich bestimmen zu lassen.

Körperlich wächst der Mensch bis etwa zum zwanzigsten Lebensjahr. Danach tritt eine relativ stabile Periode ein. So gegen die Vierzigerjahre fängt er an zu erleben, dass die Vitalität nachlässt und er körperlich mehr abbaut, als nachts aufgebaut werden kann. Er wird älter. Diese Tatsache muss in der sogenannten Krise der mittleren Lebensphase verarbeitet werden.

Beim Sterben legt der Mensch seine leibliche Hülle ab. Sie zerfällt, wie alle Stofflichkeit in der Welt zerfällt, wenn sie nicht vom Lebensprinzip (das der Mensch mit dem Pflanzenreich und dem Tierreich gemein hat) durchsetzt wird.

Seelisch kann der Mensch reifer werden, wenn er weiter lernt. Tut er das nicht, so bleibt er auf einer bestimmten Stufe stehen. Wir erleben dann den körperlich Erwachsenen mit der Seele eines Kindes. Dies hängt zusammen mit der Art und Weise, wie der Mensch von seinem Ich aus seine eigene Weiterentwicklung steuert.

Wir können dies in folgendem Bild schematisch darstellen:



Skizze aus: Gudrun Burkhard: "Das Leben in die Hand nehmen"

- Zeitverlauf** Die Zeitachse verläuft von links nach rechts, von der Geburt zum Lebensende.
- Vitalität** Die untere Kurve stellt die biologische Entwicklung oder den Verlauf der Vitalität dar.
- Bewusstsein** Die obere Kurve stellt die geistige Entwicklung oder die Bewusstseinsentwicklung dar. Diese gibt an, dass, je nachdem der Mensch an sich arbeitet oder nicht, die geistige Entwicklung weiter steigt oder gleichbleibt, oder sogar absinken kann in die Alterssenilität, um nur drei Varianten zu nennen. Gudrun Burkhard stellt das als seelische Kurve dar, die in der (a) Exkarnation mit der Geistigen aufsteigen, oder (b) gleichbleibend verlaufen oder (c) mit der nachlassen der Vitalität absinken kann. [bearbeitet: Karl-Heinz Finke]

Persönlichkeitsbildenden Elemente

Wenn wir als Mensch geboren werden, kommen wir in eine Familie, eine heile oder auch nicht, hinein. Sie bedeutet bestimmte Eltern, eventuell Geschwister und Familienangehörige. Damit hängen bestimmte Lebenserfahrungen zusammen. Man ist Erstgeborener, zweites oder drittes Kind usw. (Karl König: "Brüder und Schwestern").

Aber die Familie wohnt in einer bestimmten Gegend: Stadt, Land, Dorf. Die Geographie wirkt auf uns ein. Es ist ein Unterschied, ob man in einer Gebirgsgegend oder im Flachland geboren wird und aufwächst.

Wir werden auch Teil eines Volkes, einer Nation, eines Sprach- und Kulturgebietes, aber auch einer Zeitepoche. Alles Aspekte, die zur Persönlichkeit gehören, zur Biographie.

Unsere Beziehung zur Umwelt verändert sich mit den Jahren. Sind wir ihr als Kind stark ausgeliefert, so werden wir als Erwachsene wieder Umwelt für unsere Mitmenschen und unsere Kinder. So

ist auch der Vorgesetzte Umwelt für seine Mitarbeiter durch die Macht des Vorgesetztenseins, was Verantwortungen mit sich bringt.

Kinder erziehen ist für die meisten Menschen ein Experiment. Wir verlieren das traditionelle Wissen davon. Früher wohnten drei Generationen zusammen, und dadurch wurde vieles überliefert. Heute müssen wir neu lernen, zu erziehen. Unsere Erziehungsfehler werden oft erst später sichtbar, wenn die Kinder erwachsen geworden sind. Als erwachsen gewordenen Kind kann ich die Fehler automatisch weitergeben oder aus den Fehlern lernen und es anders machen.

Wir versuchen oft, die Fehler unserer Eltern nicht zu wiederholen. Wer unbewusst lebt, macht es genau wieder so wie die Eltern. So entstehen sogenannte "Lebensskripte", Verhaltensmuster, die oft von Generation auf Generation weitergegeben werden, ohne dass man sich dessen bewusst ist. Sich solcher Verhaltensskripte bewusst zu werden und bewusst zu wählen, was man davon behalten möchte und was nicht, ist eine biographische Entwicklungsaufgabe.

Wenn zwei Menschen heiraten, bringen sie beide ihr Elternhaus mit in die Ehe. Wenn daran nicht bewusst gearbeitet wird, ist der Ehekonflikt vorprogrammiert. Zusammen soll etwas Eigenständiges entstehen können. Entwicklung heisst: Bewusstsein entwickeln von dem, was man mitbekommen hat, und wählen, was man daraus machen möchte.

Auch unsere Kultur bildet mit an unserer Persönlichkeit. Die Technik und die Elektronik spielen bei den heutigen Generationen eine wesentlich andere Rolle in der Erziehung als vor fünfzig Jahren. Auch hier bewusst entscheiden, wo man mitmachen will und wo nicht, ist eine Erziehungsaufgabe.

Ich-Geburt Die Geburt des menschlichen Ichs

Im Lauf der Kindheit und Jugend tritt das menschliche Ich in Erscheinung. Es zeigt sich in den verschiedensten Gestalten, aber unverkennbar für den guten Beobachter.

Schon in der Wiege kann man charakteristische Merkmale im Verhalten beobachten, aber am stärksten wird das Ich, das absolut Individuelle, in dem Moment sichtbar, wo das Kind anfängt, sich aufzurichten, von der Horizontale in die Vertikale zu kommen.

Wie macht es das? Vorsichtig drauflosgehend, nimmt es sich die Zeit, oder geht es stürmisch daran?

- Ich sagen Der nächste Schritt ist der Moment, wo das Kind bewusst anfängt, ich zu sagen. Ich welcher Situation findet dies statt, wie geht es dabei vor?
3. LJ. Dann kommen die Trotzphasen, wo es auf alles "Nein" sagt. Es will den Widerstand erleben, um daran zu wachsen, stark zu werden. Dies gilt auch für die Eltern, auch wenn diese das nicht immer so schätzen. Eine widerstandslose, antiautoritäre Erziehung ist diesbezüglich keine Entwicklungshilfe. Der heranwachsende Wille darf aber auch nicht "gebrochen" werden. Das Kind muss Grenzen erfahren lernen.
9. LJ. Um das neunte oder zehnte Lebensjahr fängt es an, Kritik zu äussern. Die Kritik sagt nichts anderes aus, als dass dasjenige, was ich wahrnehme, nicht in Übereinstimmung ist mit dem, was ich in mir erlebe. Das Kind fängt an zu erleben, dass es sich von der Umwelt, in der es bis dahin oft noch wie im Märchen gelebt hat, abschnürt. Es erlebt die Trennung zwischen Ich und Welt, Ich und Du, was ein schmerzhaftes Erleben sein kann. Der Schmerz wird nach aussen projiziert als Kritik. Danach kommt wieder eine schwierige Phase, die Präpubertät und der Eintritt in die Pubertät, wo sich eine bestimmte hilflose Unbeholfenheit zeigt, wie Wollen und Können noch auseinanderfallen.
16. LJ So ungefähr mit dem sechzehnten Lebensjahr wird das Bedürfnis, sich zu verselbständigen, sehr stark. Der junge Mensch will auf eigenen Beinen stehen, und es tritt eine Phase ein, wo er anfangen muss, seine eigenen Erfahrungen zu machen. Für die Eltern bedeutet dies, den Übergang zu finden von einem Elternverhalten zu einem Freund- oder Freundin-Verhalten, wo Befehl verwandelt werden muss in Ratschläge. Wesentlich ist, ob es Eltern und Kindern gelingt, miteinander im Gespräch zu bleiben. Wo vorher die Eltern entschieden, die Kinder zu folgen hatten, müssen die Eltern jetzt lernen, dem Kinde die Entscheidungsgrundlagen zu liefern. Mögliche Entscheidungen müssen durchdacht und zu Ende gedacht, alternative Lösungen für Probleme ausgearbeitet, Konsequenzen durchdacht werden usw. Entscheiden muss der junge Mensch selbst. Die Eltern können höchstens noch sagen, wie sie selber entschieden hätten und weshalb. Dort, wo eine Kontrolle der Einhaltung einer Entscheidung nicht mehr möglich ist, muss auf einen Befehl verzichtet werden. Dieser Grundsatz gilt für jeden, der führen muss.
- 19.LJ. Mit etwa neunzehn erleben wir eine Art Befestigung der Persönlichkeit und oft mit dem einundzwanzigsten Lebensjahr noch eine Krise, wobei es darum geht, sich aus den Abhängigkeiten zu lösen. Danach kann der junge Mensch endlich sagen: "Jetzt bin ICH da."

30. LJ. Um die Dreissigerjahre kann wieder so ein Moment auftreten, wo der Mensch sich fragt, was eigentlich seine Schicksalsaufgabe sei.
37. LJ. Ähnliches finden wir um das 37. Lebensjahr und am Anfang der Vierzigerjahre. Je älter der Mensch wird, desto mehr individualisiert er sich und desto schwieriger wird es, noch Allgemeinheiten oder Ähnlichkeiten aufzudecken. Wesentlich ist meiner Meinung nach der Gedanke: "Das Ich bin ich, und ich habe eine Aufgabe in dieser Welt. Diese Aufgabe hat zwei Aspekte: Ein Aspekt ist die sogenannte äussere Biographie, die mit der Aufgabe, die ich in der Welt zu erledigen habe und wobei ich für meine Mitmenschen etwas zu tun habe, zusammenhängt. Der andere Aspekt ist die sogenannte innere Biographie. Sie hängt zusammen mit dem, was ich im Leben zu lernen habe. Ich habe nicht nur Fähigkeiten, sondern auch Unfähigkeiten. Die Fähigkeiten kann ich für meine Mitmenschen einsetzen, an den Unfähigkeiten habe ich zu arbeiten, um sie in Fähigkeiten zu verwandeln. Tue ich dies, dann bin ich um so besser imstande, mich für meine Mitmenschen einzusetzen."

DIE LEBENSPHASEN

Wir können die menschliche Biographie auf verschiedene Weise in sogenannte Lebensphasen aufteilen. Jede Lebensphase hat ihre eigenen Aufgaben, und in jeder Lebensphase gilt es, etwas Bestimmtes zu lernen und zu tun.

Im griechischen Mysterientempel stand über dem Eingang der Satz: "Mensch, erkenne dich selbst". Wenn man herausging, konnten einem die Worte nachklingen: "Und du wirst ein wahrer Mensch werden." Diese beiden Dinge gehören zusammen. Jede Lebensphase ist ein Mysterium, das wir selber zu erforschen haben. Nur wir selber können erkennen lernen, was das Schicksal von uns will, und nur wir selber können lernen, das Schicksal zu akzeptieren oder uns dagegen zu wehren. Auf das Akzeptieren folgt dann das Handeln. In diesem Sinne bekommt der Begriff "Freiheit" auch einen ganz bestimmten Inhalt: frei werden, um sein Schicksal zu erkennen und zu erfüllen.

Rudolf Steiner, der Urheber der Anthroposophie, formulierte es im XII. Kapitel seiner "Philosophie der Freiheit" so:

"Leben in der Liebe zum Handeln
und Leben lassen im Verständnisse des fremden Wollens
ist die Grundmaxime des freien Menschen."

Rhythmen

Wie wir die Lebensphasen einteilen, hängt von unserem Standpunkt ab. Es gibt im Menschenleben verschiedene Rhythmen. Es gibt einen Vierjahres-Rhythmus, einen Siebenjahres-Rhythmus, aber auch einen von zwölf, etwas neunzehn und auch dreissig Jahre. Ich möchte mich zunächst auf den Siebenjahres-Rhythmus beschränken. Es ist ein altbekannter. Shakespeare spricht schon von den "seven ages of man" (den sieben Jahresperioden des Menschen), und wir können in jeder Biographie mit diesem Rhythmus zu bestimmten Erkenntnissen kommen. Dieser Rhythmus soll nicht dogmatisch genommen werden, er hat Toleranzgrenzen oder Verschiebungen von plus oder minus 1 bis 1 1/2 Jahren. Die wichtigsten Übergangsmerkmale sind: der Zahnwechsel, das Eintreten in die Pubertät, das wirkliche Erwachsenwerden um das 21. Lebensjahr, die ersten Fragen um das 28. oder 29. Lebensjahr, oft ein Neu-Einsatz in der Mitte der Dreissigerjahre, die Krise des mittleren Lebens so um die Vierzigerjahre. Danach wird die Biographie immer individueller und werden solche Rhythmen oft auch weniger klar zu erkennen sein.

Wichtig sind diese Rhythmen, weil darin auch bestimmte Gesetzmässigkeiten sichtbar werden, die im Laufe der Zeit von der Psychiatrie und Psychologie gefunden wurden.

Wiederholungen / Spiegelungen

Eine solche Gesetzmässigkeit ist die der Wiederholungen, wobei das vierte Jahrsiebt eine Art Wiederholung des ersten auf einer höheren Stufe ist; so auch das fünfte vom zweiten, das sechste vom dritten usw.

Diese Wiederholungen bedeuten, dass bestimmte Erlebnisse, z.B. aus dem zweiten Jahrsiebt, sich im fünften Jahrsiebt wieder zeigen, indem man sich damit jetzt ganz bewusst auseinandersetzen hat. Zum Beispiel verwandelt sich das Erleben der Autorität der Erzieher im zweiten Jahrsiebt in das Selber-Autorität-Sein-Müssen in fünften.

Spiegelpunkte

Daneben gibt es verschiedene sogenannte Spiegelpunkte in der Biographie, wo man, ausgehend

von einem bestimmten Alter, z.B. dem 21. oder 28. oder 35. Lebensjahr, jeweils ein Jahr später und ein Jahr vorher, zwei Jahre später und zwei Jahre vorher schaut, was sich dort ereignete und ob es einen Zusammenhang gibt.

All diese Rhythmen und Spiegelpunkte sind Hilfsmittel für denjenigen, der Hilfe sucht beim Durchleuchten der eigenen Biographie. Sie sind nie prädestinierte Dinge, die eintreffen müssen; denn eine Biographie ist kein Mechanismus, sie ist ein Kunstwerk.

1. Jahrsiebt

Im ersten Jahrsiebt steht die körperliche und physisch orientierte Entwicklung zentral. Es geht dabei um eine Tendenz, was nicht bedeutet, dass die seelischen und geistigen Entwicklungen nicht stattfinden. Im Gegenteil, auch sie finden statt, aber dort sind es mehr Vorbereitungen für folgende Lebensphase, wo dann die seelische und geistige Entwicklung im Zentrum steht: die seelische im zweiten Jahrsiebt, die geistige im dritten.

Im ersten Jahrsiebt wird der Mensch auf Erden geboren. Der Körper ist noch nicht ganz fertig, besonders das Nervensystem muss sich nach der Geburt noch vervollständigen. Wie dies geschieht, hängt mit von der seelischen und geistigen Umwelt ab. Seelische "Unterernährung" kann bis zum Gehirnschaden führen; geistige "Armut" in der Sprache zur Bildung eines weniger flexiblen Gehirns, Mangel an "Künstlerischen und Musiken" zu mangelnder Ausbildung der rechten Gehirnhälfte, womit wir später das bildhafte Denken und das Durchschauen von grösseren Zusammenhängen ausüben.

In dieser Phase ist Liebe auch körperliche Liebe: Man muss aufgenommen werden, an die Brust genommen, gestreichelt werden usw. Wärme muss auch körperliche Wärme sein.

Beim Erlernen des aufrechten Ganges lernt das Kind sich in den drei Dimensionen der physischen Welt orientieren. Die alten Kinderspiele sind ihm dabei Hilfe. Die physische Natur ist sein Spielplatz: Steine, Sand und Wasser. Holzklötze, ein Faden, ein Segelboot aus Kiefernrinde und ein Bächlein sind das herrlichste Spielmaterial. Mechanisches Spielzeug wird auseinandergenommen und nach kurzer Zeit liegengelassen. Es regt die Phantasiekräfte nicht an. Von Fernsehen und Radio schon gar nicht zu sprechen. Bis zur Schulreife ist die Natur, was das Kind braucht, und zwar im weitesten Sinne. Mutti helfen im Haushalt, Vater beim Beruf. Dies geht ja natürlich nur dort, wo der Beruf des Vaters miterlebt werden kann, wie auf dem Bauernhof, in der Schmiede, der Holzwerkstatt usw.

Die Undurchschaubarkeit des Berufes der Väter verhindert bei den Kindern eine Identifikation mit dem Vaterbild. Das Können der Eltern fordert das Kind in der Entwicklung seiner Fähigkeiten.

Die drei wichtigsten Schritte in dieser Lebensphase sind:

(1) Gehen

Aufrecht gehen lernen und sich damit aus der Horizontale, in der auch die Tiere leben, in die vertikale Menschenwelt stellen. (Die physische Welt, den Raum betreten)

(2) Sprechen

Sprechen lernen, wodurch die soziale Eingliederung vorbereitet wird, denn durch die Sprache verbinden wir uns mit unseren Mitmenschen. (Die Soziale Welt betreten)

(3) Denken

Denken lernen, wodurch wir später imstande sind, uns mit Geistigem auseinanderzusetzen. (Die Geistige Welt betreten)

Nachahmung

Das Kind lernt in dieser Lebensphase am stärksten durch die Nachahmung. Es ahmt physisch nach. Schauen Sie Kinder an in ihrem Verhalten, Reden und Denken, sie sehen ein Spiegelbild der Eltern. Wer erzieht und das weiss, wird sich seiner Verantwortung bewusst.

2. Jahrsiebt

In diesem Jahrsiebt steht die Primarschule zentral. Neben der Familie werden fremde Erzieher eingeschaltet. Dieser Prozess wird im Kindergarten vorbereitet.

Bis jetzt hat das Kind gespielt, auch im Kindergarten, und das war richtig. Der Spieltrieb ist die Grundlage für alle Kreativität. Wenn wir dem Kind zu früh verbieten zu spielen, so wird es ein unkreativer, ausgetrockneter Erwachsener. Sogar die ersten drei bis vier Jahre der Primarschule sollte der Unterricht noch sehr spielerisch sein.

Ankündigen tut sich diese Phase des zweiten Jahrsiebts schon vor dem siebten Lebensjahr durch folgende Phänomene:

(1) Zeitbewusstsein

Ein Zeitbewusstsein, das sich über die Nacht hinaus fortsetzt. Das Kind spielt am nächsten Tag weiter, wo es heute aufgehört hat, und weiss dies auch.

(2) Märchen

Die Seele will seelische Nahrung, die Frage nach Märchen und frei erzählten Geschichtlein entsteht. Immer wieder müssen die gleichen Märchen und Geschichten erzählt werden, und das Kind identifiziert sich mit den Märchenpersonen. Die Märchen sind wie ein Seelenspiegel und bereiten die Seele auf das Erwachsensein vor. Sie drücken bildhaft und imaginativ aus, was der Mensch im Leben zu erarbeiten hat, was ihm an Seelenproblematik entgegenkommen kann.

(3) Zahnwechsel

Der Zahnwechsel setzt ein. Er zeigt, dass ein Kind seinen - bei der Geburt von der Mutter mitbekommenen - Körper jetzt selber umgewandelt hat (die Kinderkrankheiten spielen dabei eine wichtige Rolle) und jetzt körperliche Aufbaukräfte dafür frei hat, anderes zu entwickeln: zunächst das bildhafte Denken, die Entwicklung der rechten Gehirnhälfte.

Seele

Die Entwicklung der Seele, welche jetzt zentral steht, bedeutet, dass alle sozialen Fragen auch zentral stehen, denn das Seelische ist eine soziale Angelegenheit, genauso wie das Praktische im Christentum. Wir deuteten schon an, dass die Seelenentwicklung zwei Seiten hat, eine innere, in dem Bedürfnis nach Seelennahrung in Form von Märchen und Geschichten, und eine mehr äussere, welche sich in sozialen Auseinandersetzungen zeigt. Nebst den Eltern kommen neue Autoritäten im Erziehungsprozess. Der Lehrer oder die Lehrerin, aber auch andere Personen, die nicht zur Familie zu gehören brauchen, fangen an, im Leben des Kindes eine wichtige Rolle zu spielen. In all diesen Beziehungen zu Erwachsenen steht ein Aspekt zentral, und das ist das Erleben der Autorität.

Autorität

Es handelt sich um Autorität im Sinne von etwas, vor dem das Kind Ehrfurcht haben kann; die innere Kraft eines Erwachsenen, der etwas kann, der eine innere Linie im Leben gefunden hat, der "geradesteht" für das, was er ist und tut. Nicht die formelle Autorität oder die Autorität, die sich mit Macht und Gewalt durchzusetzen vermag, wird gesucht; im Gegenteil, eine solche Autorität wirkt verheerend auf die Kinderseele. Sie erzeugt Angst, Manipulationssucht und Aggressivität.

Religion

Das Kind hat in diesem Alter oft noch eine Art religiöser Beziehung zur Umwelt, zur Natur (mit ihren Elementarwesen, Zwergen und Fabelfiguren), aber auch zum Mitmenschen. Es kennt den Zweifel, die Kritik noch nicht. Um so grösser ist die Verantwortung der Erwachsenen, diese Märchenwelt nicht zu früh zu zerstören. Naivität ist eine Kraft, Kritik schwächt, so wie Vertrauen stärkt und Miss-
trauen schwächt.

Rubikon

9./10. LJ.

Um das neunte oder zehnte Lebensjahr verschwindet dann diese religiöse Einstellung. Das Kind fängt an, aufzuwachen aus seiner "Selbstverständlichkeit", mit der es fast alles hingenommen hat. Es fängt an zu fragen. Im ersten Jahrsiebt gibt es auch eine Epoche des Fragens, aber die hat einen anderen Charakter. Dort wird nicht nach der Ursache, sondern nach der Wirkung gefragt. Jetzt wird nach Ursachen gefragt. Gleichzeitig fängt auch die Kritik an, wovon schon gesprochen wurde. Sie deutet hin auf eine Disharmonie zwischen Ich und Welt. Jetzt kann man anfangen, mit Kindern richtig zu diskutieren, mit ihnen auf Fragen und Probleme des Lebens konkret einzugehen. Die Familienkonferenz wird ein wichtiger Bestandteil des Familienlebens. Die Kinder lernen, mitverantwortlich zu werden, indem sie in Entscheidungsprozesse mit einbezogen werden; auch wenn es vorläufig nur bei der Bildgestaltung und Urteilsbildung bleibt und die Eltern noch das letzte Wort haben.

Präpubertät

11./12. JS.

Mit Elf oder Zwölf beginnt die Präpubertät. Das Kind fängt an, körperlich auszuwachsen. Die Glieder werden länger, und bis in das Körperliche zeigt sich eine Periode der Disharmonie, welche sich auch seelisch ausleben kann. Mit dem Einsetzen der Pubertät kommt sie zu einem Ende. Der junge Mensch wird jetzt körperlich erwachsen.

3. Jahrsiebt

Es würde den Rahmen dieses Aufsatzes sprengen, ausführlicher auf alle Entwicklungsaspekte einzugehen. Dazu sei auf die hinzugefügte Literaturliste verwiesen. es geht mehr darum, den grossen Bogen aufzuzeigen.

In diesem Jahrsiebt verändert sich wieder der Entwicklungsakzent. Er verschiebt sich auf die geistige Entwicklung, wenn auch die seelischen Fragen vorhanden sind und die neue Körperlichkeit des erwachsen gewordenen Menschen neue Auseinandersetzungen mit sich bringt.

Geist

Geistig muss der junge Mensch - man sollte jetzt nicht mehr vom Kinde reden - lernen, zu selbständigen Urteilen zu kommen. Er muss lernen, seine eigene Geistigkeit einzusetzen. Autorität bekommt eine andere Nuance, nämlich: "derjenige, der etwas weiss und es mir so vorführen kann, dass ich es begreife und nachvollziehen kann". Das eigene Denken muss angeregt werden, muss selbständig werden. Es ist dies eine Aufgabe, welche die meisten unserer heutigen Unterrichtseinstellungen kaum erfüllen.

Familie

Auch in der Familie müssen Eltern lernen, mit ihren Kindern zu gemeinsamen Urteilsbildungsprozessen zu kommen und nicht den Kindern mit fertigen Urteilen abzuwinken. Es ist eine echte Herausforderung für viele Eltern, die oft jetzt in der Konfrontation mit den eigenen Kindern erst lernen müssen, selber auch zu selbständigen Urteilen zu kommen. Unsere Massenmedien sind uns dabei nicht immer behilflich.

Seele

Seelisch erlebt der junge erwachsen gewordene Mensch die Einsamkeit, welche mit der Ich-Werdung zusammenhängt. Er sucht den sozialen Kontakt mit Gleichaltrigen, zuerst mit denjenigen des eigenen Geschlechts, danach auch mit denen des anderen Geschlechts, und die Gruppe oder Gemeinschaft wird ebenfalls wichtig, zunächst auch als Ersatz-Identität. Zu gleicher Zeit muss der junge Mensch sich aus der Familie lösen, um selbständig werden zu können. Die Zugehörigkeit zu einer Gruppe oder Gemeinschaft will eine selbstgewählte, nicht aus den Blutsbanden gebildete sein. Hier liegen noch starke kulturelle Unterschiede. In Ländern, wo die Sippe, die Familie noch eine sehr wichtige Rolle spielt, verläuft dieser Prozess etwas anders als im Westen auf der nördlichen Halbkugel unserer Erde, wo der Individualisierungsprozess weiter fortgeschritten ist.

Es geht jetzt darum, die geistige, seelische und körperliche Entwicklung in ihrem Zusammenhang anzuschauen und zu begleiten. Offene Gespräche mit den jungen Menschen, ohne Tabus, sind am hilfreichsten. Darin sollten bei jedem Problem Ursache, Wirkung und Konsequenzen besprochen werden, um die eigene Urteilsbildung zu fördern.

Auch muss der Mensch jetzt seine eigene Identität finden, zuerst als Idol, dann als Ideal, zuletzt als selbstverwirklichtes Ich. Wir kommen noch darauf zurück, bei der Krise um die Vierzigerjahre.

Die Fragen der jungen Menschen gehen von religiösen Themen über das Thema "Drogen" zu "Partnerschaft" und "Sex" (Gerd Langguth: "Jugend ist anders").

20 - 30 - 40 Die mittleren Lebensphasen / 20 - 30 / 30 - 40

Mit der Abrundung des dritten Jahrsiebts tritt der junge Mensch in die Erwachsenenwelt ein. Er wird Mit-Stimmbürger.

Im Vergleich zu "primitiveren" Kulturen, wo die Einweihungsriten beim körperlich Erachsen den jungen Menschen auch das Recht geben, in die Erwachsenenwelt einzutreten, ist das in unseren mehr westlich orientierten Kulturen nicht der Fall. Es tritt dadurch ein Spannungsfeld auf zwischen "körperlich erwachsen sein" und "gesellschaftlich als erwachsener Mensch angenommen werden". Je länger die Ausbildung dauert, um so länger dauert das echte Eintreten in die gesellschaftliche Erwachsenenwelt. Man spricht von einer verlängerten Pubertät. Sie tritt oft auf bei akademisch Gebildeten, die dann auch noch direkt auf Führungsposten eingesetzt werden, jedoch in ihrem seelischen Verhalten noch halb in einer verlängerten Pubertät stecken.

20 - 30 Die Zwanzigerjahre

In den Zwanzigerjahren hat der Mensch wieder neue Aufgaben zu erledigen. Er tritt in eine neue Welt ein, die Welt der Erwachsenen. Er muss jetzt echt auf eigenen Beinen stehen. es ist wie eine neue Geburt, aber im Sozialen; eine Neuorientierung, jetzt aber in den zwei Dimensionen der Ich-Du-Beziehung. Im Denken muss die Verselbständigung der eigenen Urteilsfähigkeit sich fortsetzen, eine bestimmte Unbefangenheit im Denken muss entwickelt werden. Man muss lernen, Vor- und

Seele	Nachteile objektiv nebeneinanderzusetzen; lernen, auch ein unbekanntes Argument zu prüfen; lernen, undogmatisch mit Begriffen und Wissen umzugehen. Im Seelischen muss die eigene Seele noch weiter individualisiert werden, und es muss gelernt werden, die Seelenschwankungen in den Griff zu bekommen. Die Eigenschaft des Gleichmutes muss entwickelt werden: lernen, sich innerlich im Gleichgewicht zu fühlen, Schulung des Temperaments.
Handeln	Im Wollen muss gelernt werden, echte Verantwortung zu tragen. Dies bedeutet, dass man lernen muss, die Konsequenzen seiner Entscheidungen auszubaden, dafür geradestehen. So wie das erste Jahrsiebt eine Entdeckungsreise ist, so ist es das vierte Jahrsiebt auch wieder, nur jetzt im Sozialen. Deshalb sollen auch viele Erfahrungen gemacht werden. Je mehr Erfahrungen man in dieser Lebensphase macht, um so stärker wird die seelische Sicherheitsgrundlage für später. Jede durchgestandene Erfahrung gibt innere Sicherheit. In einer Welt, wo die äusseren Sicherheiten immer mehr verschwinden, ist das immer wichtiger. Für die Führung hat dies Konsequenzen. Menschen in den Zwanzigerjahren sollten alle zwei bis vier Jahre etwas Neues machen. Dabei soll man sie beurteilen und ihnen sagen, wie und wo sie weiter an sich zu arbeiten haben, aber so, dass es akzeptiert werden kann. Es geht darum, als Führungskraft die Kunst des Mitarbeitergesprächs zu erlernen. Und dabei sind wir schon bei einer Fähigkeit, die im fünften Jahrsiebt zu entwickeln ist, nämlich die Fähigkeit, einen Mitmenschen selber herausfinden zu lassen, wo er sich weiterentwickeln soll.
28. Jahr	Mit dem 28., 29. und 30. Lebensjahr kann einem das Bedürfnis aufkommen, seinen wirklichen Schicksalsweg zu finden. Vieles von dem, was man bis jetzt gemacht hat, war interessant und vielleicht eine gute Vorbereitung, hat aber nicht die Befriedigung gegeben, die man eigentlich in seiner Lebensaufgabe sucht. Der rote Faden will gefunden werden. Oft hat sie sich schon gezeigt, aber wird nicht gesehen, weil sie meist nicht dort zu finden ist, wo man sucht. Das Schicksal bedient sich oft solcher Wege und Methoden, die ausserhalb des üblichen Rahmens fallen und deshalb nicht wahrgenommen werden.

30 - 40 Die Dreissigerjahre

Ohne auf allzu viele Details einzugehen, kann zu dieser Phase folgendes gesagt werden.

Die Orientierung auf eine längerfristige Aufgabe kommt zentral zu stehen. Darum muss jetzt eine bestimmte Spezialisierung stattfinden, eine bestimmte Fähigkeit entwickelt werden. Wir sehen den Zusammenhang mit dem zweiten Jahrsiebt, wo das Kind die echte Autorität sucht, den Menschen, der etwas kann und geradesteht für das, was er tut und ist. Jetzt müssen wir lernen, echte Autoritäten zu werden. Wir kommen vielleicht in eine Führungsaufgabe. Wir werden mit Mitarbeitern konfrontiert, die von uns erwarten, dass wir unser Fach verstehen und andererseits im Zwischenmenschlichen führen können. Was bedeutet das?

Für Menschen in dieser Lebensphase wird **Führungsausbildung** wichtig. Auch das Entwickeln von **Selbsterkenntnis** ist notwendig.

Das bedeutet, dass wir bestimmte soziale Fähigkeiten entwickeln müssen, wenn wir sie noch nicht entwickelt haben sollten. Sie sind, in willkürlicher Reihenfolge:

- Echtes Interesse am Mitmenschen.
- Die Fähigkeit, zuzuhören.
- Die Fähigkeit, mit anderen zusammen zu gesunden Urteilen zu kommen.
- • Lernen, zu unterscheiden, wann und wo autoritär entschieden werden muss und wo die Mitarbeiter in Entscheidungsprozessen mit einbezogen werden sollen.
- Lernen, die unterschiedlichsten Menschen, welche in unterschiedlichsten Lebensphasen sich befinden, als Team zu führen, so dass einem Respekt entgegenkommen kann.
- Lernen, den anderen als selbständige Individualität zu akzeptieren.

Dies bedeutet, dass wir selber lernen müssen, unsere eigene Meinung auch einmal zurückzustechen, oder zuerst mal zurückzuhalten; anders gesagt, dass wir lernen zu fragen, statt zu sagen.

Wir müssen die Positivität üben, das heisst, überall, wo wir Antipathie fühlen oder sofort nicht einverstanden sind, das Positive suchen. Wir müssen lernen, mit Widerstand gegen Veränderungen umzugehen, und lernen durchzuhalten, nicht aufzugeben, auch wenn es schwierig wird.

Gefahren in den Mittleren Lebensphasen

20er Jahre

Die Gefahren der Zwanzigerjahre liegen darin, dass die genannten Aufgaben nicht aufgegriffen werden. Der Mensch wird ein Jasager, ein Nachplapperer und einer, der nie lernt, echte Verantwortung zu übernehmen, einer, der mit jedem neuen Wind mitweht, ein Mensch ohne Rückgrat. Er kapituliert vor der Angst.

30er Jahre

Die Gefahren der Dreissigerjahre liegen anderswo. Da liegen sie in einem "Zuviel", in einem Mangel an richtigen "Mass"-Halten, zuviel Autorität, zuviel Intellekt, zuviel Organisieren wollen; zuviel Karriere mit Vernachlässigung der Familie, oder umgekehrt. Die Dreissigerjahre sind die Mitte der Mitte, und dort müssen wir lernen, die Mitte zu halten. Weder die autoritäre Führung noch das "laissez faire, laissez aller" sind angebracht. Macht und Verzicht, Illusion und Realismus, Gewalt und Liebe müssen sich die Waage halten.

40er Jahre

Die Gefahren der Vierzigerjahre liegen in dem Nicht-Sehen-Wollen der Phänomene, welche uns darauf aufmerksam machen - auch wenn nicht direkt eine Krise vorliegt - , dass wir an einem Umbruch in unserem Leben arbeiten müssen, so wie nachfolgend beschrieben. Wer davor wegläuft, davor Angst hat, nicht daran will, wird um die Sechzigerjahre oft mit der gleichen Frage wieder konfrontiert. "Das Schicksal ist wie Hunger und Durst, es lässt nicht nach, bis die Sättigung folgt" (Rudolf Steiner).

Krise zwischen dem 35. und 40. Lebensjahr

In vielen Biographien tritt zwischen dem 35. und 40. Lebensjahr eine Krise ein. Manchmal kommt sie auch erst etwas später. Sie ist bekannt als die Krise der mittleren Lebensphase, die "midlife crisis". Bei dieser Krise, die so viel Erscheinungsformen hat, wie es Menschen gibt, jedoch auf ein paar wesentliche Probleme zurückzuführen ist, die für jeden Menschen wieder anders sichtbar werden, - worum geht es da eigentlich?

Die Krise

Zuerst muss gesagt werden, dass eine Krise nicht etwas Negatives ist. Sie ist eine innere Konfliktsituation und macht uns darauf aufmerksam, dass sich etwas verändern muss. Krisen können vermieden werden, oder jedenfalls brauchen sie nicht problematisch zu werden, wenn wir innerlich auf sie vorbereitet sind. Weil die Krise sich aber immer anders zeigt, als wir denken - unsere Vorstellungen sind meistens nicht mit der Wirklichkeit kongruent - gibt es doch oft noch Überraschungsmomente.

Die Krise, von der hier die Rede ist, hat drei Grundursachen:

1. Wir erleben, dass wir altern. Unsere Vitalkräfte lassen nach, Sport, ein gesundes Leben, nicht rauchen, keinen Alkohol oder andere Drogen und eine gesunde Nahrung, das kann den Prozess des Älterwerdens verlangsamen, aufhalten können wir ihn jedoch nicht. Dies ist oft eine schmerzliche Erfahrung. Wir sehen in unseren Kindern eine neue Generation aufwachsen, wir haben jüngere und aktivere Mitarbeiter, die alle unterbewusst als Bedrohung gesehen werden können. Viele Menschen reagieren dann auch demgemäss. Sie wollen es nicht wahrhaben und benehmen sich wie einer, der noch in der Pubertät steckt; sie kämpfen für ihre Position, ihren Status, ihre Funktion. Delegieren wird zum Problem und gefährlich. Wer den Zusammenhang mit der Phase des dritten Jahrsiebts sieht, erkennt die Phänomene.
2. Wir müssen auch seelisch umdenken und umlernen. Wo wir vorher die Autorität waren, kommen andere mit einer eigenen Meinung, zum Beispiel unsere eigenen Kinder. Wir müssen zu Hause von einem Elternverhalten in ein Freund/Freundin-Verhalten hineinkommen. In der Arbeit müssen wir erlauben, dass jüngere Mitarbeiter bestimmte Dinge jetzt vielleicht sogar besser können. Wir müssen lernen, dass und was wir abgeben können und was wir unserem Alter und unserer Erfahrung gemäss noch weiterhin tun müssen. Die Mitarbeiter fragen, ist eine Methode, um zu erfahren, wie das in der Praxis aussehen könnte.
3. Geistig gesehen stehen wir vor einer neuen Ich-Geburt. So wie in der Pubertät die Suche nach dem Ideal, zunächst als Idol, danach als Ideal, zur Ich-Werdung führt, muss jetzt die Frage nach dem "wer bin ich?" wieder gestellt werden. Sie äussert sich zuerst als mögliche Unzufriedenheit mit dem, was man tut, vielleicht in einer Ehekrise, oder in dem Bedürfnis "auszusteigen". Wie auch immer, der wesentliche Punkt ist die Notwendigkeit einer geistigen Umorientierung, und zwar in einer ganz bestimmten Richtung.

40 Die vierziger Jahre

Wir sind über die Hälfte unserer Biographie hinaus. Wir nähern uns ihrem letzten Drittel. So wie wir im ersten Drittel aus der Kultur und unserer Umwelt aufnehmen, in der mittleren Lebensphase die Umwelt und Kultur anfangen mitzugestalten, müssen wir uns jetzt dessen bewusst werden, dass wir einerseits unsere Lebenserfahrungen weitergeben sollten - auch wenn die nächsten Generationen doch wieder ihre eigenen Erfahrungen machen müssen, um zu lernen - und dass wir andererseits Helfer werden müssen, die nächsten Generationen zu lehren, wie sie ihre Erfahrungen am besten auswerten können. Wir müssen lernen, Lehrer zu werden, Lehrer, die Menschen der nächsten Generationen helfen, selbst Erfahrungen zu machen, um daraus zu lernen und dabei selbstständig zu werden. Lehren lernen, ohne zu belehren, ist der Schlüsselsatz.

Dass wir so etwas nicht über Nacht lernen, ist klar, aber wenn wir es mit Fünfzig noch nicht gelernt haben, wird es ein wenig problematisch.

Im Zusammenhang mit dem Vorangehenden kann darüber im allgemeinen noch folgendes gesagt werden. Wenn der Mensch es bis dahin noch nicht gelernt hat, muss er zwei Eigenschaften entwickeln:

1. Objektivität

Die Fähigkeit zur Objektivität, auch in emotionellen Dingen. Das geht nur, wenn genügend Selbstkenntnis entwickelt wurde. Je besser wir uns selber kennenlernen, mit all unseren Unfähigkeiten, desto toleranter werden wir anderen gegenüber.

2. Miterleben

Die Fähigkeit, miterleben zu können, was in den Seelen anderer Menschen auf Grund von unserem Verhalten vorgeht. "Wie wirke ich auf den anderen in dem anderen?" Das ist die Kernfrage. "Was du nicht willst, dass man dir tu', das füg' auch keinem andren zu!"

Diese Objektivität bedeutet, dass wir lernen müssen, einem anderen Menschen mit der Objektivität eines mathematischen Problems entgegenzutreten. Wir müssen lernen, seine Schwächen und seine Stärken nebeneinander zu sehen, ohne von Sympathie oder Antipathie in unserem Urteil über diesen Menschen berührt zu werden. Andererseits dürfen wir nicht gefühllos werden, wir müssen trotzdem das Gute in ihm lieben können und das Negative ablehnen. Wir müssen lernen, nicht den Menschen als ICH zu beurteilen, denn das können wir gar nicht. Was wir beurteilen können, sind sein Verhalten, seine Charaktereigenschaften, seine Gewohnheiten, die Art, wie er arbeitet oder vorgeht, das, was aus seinen Händen kommt. Was wir nie beurteilen können, ist die Biographie. Wir wissen nicht, warum ein Mensch so ein Leben führt, aber wir können beobachten, was er tut und wie er es tut und dazu Fragen stellen. Wir können beurteilen, was jemand leistet und wie er sich verhält, auch, wie sich das auswirkt in der Umwelt. Warum er das tut, wissen wir nicht und können wir nicht beurteilen. Einerseits zu lernen, ein Schicksal zu akzeptieren, weil wir es nicht beurteilen können, andererseits das, was wir beurteilen können, in völliger Objektivität anzuschauen, ist die Aufgabe, die uns jetzt gestellt wird.

Was uns selber anbelangt, müssen wir lernen zu wissen, wie wir auf andere wirken, was wir durch unser Verhalten in der Seele eines anderen Menschen bewirken und wie wir dadurch auch vorsichtiger werden mit uns selber. "Die Zunge muss lernen, nicht mehr zu verletzen" ist eine bildhafte Art, es darzustellen.

50 Die Fünfzigerjahre

In den Fünfzigerjahren werden solche erwähnten Entwicklungsprozesse fortgesetzt. Der eine Mensch lernt schnell, der andere langsam, der dritte kaum, je nach Schicksalssituation, Möglichkeiten und Wollen.

Gegen Ende der Fünfzigerjahre wird das Bedürfnis aufkommen, noch einmal das Leben in der Rückschau zu betrachten. Man erinnert sich auf einmal mehr an die Kindheit oder an die gute alte Zeit und erzählt auch gerne davon. Es ist schön, wenn es andere auch interessiert, aber das ist ja nicht immer der Fall. Auch Zurückhaltung muss oft noch geübt werden.

Aus dieser Rückschau auf das Leben kann für denjenigen, der sie macht, die Erkenntnis entstehen, dass man etwas verpasst hat oder noch etwas zu tun hat, was man bis jetzt vernachlässigte. Es kann daraus eine Initiative entstehen, das zu tun, was noch nicht getan wurde und was trotzdem zum Schicksal gehört. Es kann etwas sein, was mit der Arbeit oder den Arbeitsaufgaben zu tun hat, aber es kann auch sein, dass im persönlichen Leben noch etwas bereinigt werden muss.

Der Mensch fühlt unterbewusst, dass er, bevor er pensioniert wird, oder bevor er diese Erde ver-

lässt, sowohl sein Schicksal zu "erfüllen" hat, als auch "reinen Tisch" zu machen hat. Wie, wo und was, ist absolut individuell anzuschauen.

60 Die Sechzigerjahre und danach

Die Vorbereitung auf die Pensionierung

Die Pensionierung müsste eigentlich ganz anders gestaltet werden, als sie bis jetzt in den meisten Fällen ist. Unser Konzept der Pensionierung ist noch aufgebaut auf dem Gedanken, dass Arbeit nur eine körperliche Angelegenheit ist, oder dass Arbeit etwas ist, wovon man doch wenigstens mit Fünfundsechzig befreit werden sollte. Leider ist dies auch oft der Fall, aber ist das richtig?

Körperlich altern wir, und dies bedeutet einen Rückgang der Vitalität. Trotzdem können körperlich alte Menschen oft sehr vital geblieben sein, wenn sie die Kindeskräfte in sich, die Kreativitätskräfte nicht haben abtöten lassen. Wir erleben dann zwar, dass der Körper nicht mehr alles kann, auch Altersschwächen und Alterskrankheiten uns behindern, aber man ist seelisch-geistig noch voll parat dabei.

Es stimmt, dass ältere Menschen oft mehr Schwierigkeiten haben, bei Veränderungen noch mit zu verändern, weil die Beweglichkeit im Lernen zurückgeht. Wer aber das ganze Leben hindurch bewusst weitergelernt hat, wird es dort besser können, wenn verändert werden muss. Es gibt genug Beispiele von Menschen, die mit rund 55 Jahren wieder neu anfangen mussten und es geschafft haben.

Eigentlich sollte der Mensch geistig-seelisch sich so auf die Pensionierung vorbereiten, dass er schon vorher das abgegeben hat, was er sowieso abzugeben hat, und er sollte sich schon vorher auf die Aufgaben vorbereiten können, die ihm danach eine neue Lebensaufgabe, eine neues Lebensziel geben.

Dabei sollten unsere Pensionskassensysteme so flexibel sein, dass Menschen die Möglichkeit haben, zum Beispiel mit einer Spannweite von fünf Jahren verfrüht zu gehen oder länger zu bleiben. Dabei sollte die Individualität und nicht das System im Vordergrund stehen.

Nach der Pensionierung

Wer keine Aufgabe findet, will weiterarbeiten, weil nach einem Leben von Tätigsein die Untätigkeit tödlich ist. Muss der Mensch untätig werden, so stirbt er oft kurz nach der Pensionierung.

Philips hat schon in den fünfziger Jahren die Möglichkeit geschaffen, pensionierte Mitarbeiter in einer speziell dafür entwickelten Abteilung weiter mitarbeiten zu lassen, nach freien wöchentlich neu festgelegten Verträgen.

Auch wenn das Tätigsein nur im Schrebergärtchen ist, die Tätigkeit hält gesund.

Ob die Tätigkeit im Körperlich-Tätigsein liegen muss, ist die Frage. Viele Menschen stellen ihre Erfahrung zur Verfügung in einer Beratungsaufgabe oder in Vereinen, Stiftungen usw. Andere machen eine Weltreise oder fangen an zu studieren. Wieder andere tun endlich das, was sie ihr ganzes Leben sich wünschten, aber wozu sie nie gekommen sind.

Was man aber auch macht oder tut, eines darf nicht vergessen werden: man geht auf das Lebensende zu. Glücklicherweise wissen wir nie, wann es kommt, wann es "an der Zeit" ist. Aber innerlich können wir uns doch darauf vorbereiten. Wie eine alte Dame mit Achtzig einmal sagte: "Man wird alt wie eine Kuh und lernt immer noch dazu." Der Lernprozess hört nie auf. Der letzte Schritt im Lernen ist, sich auseinanderzusetzen mit dem Sterben, mit dem Tod. Wer Sterbende begleitet hat, weiss, dass diejenigen, die "bereit" sind, weil sie wissen, dass sie ihr Schicksal vollendet haben, anders über die Todesschwelle gehen als diejenigen Menschen, die innerlich nicht gehen wollen. Da wird bis auf das Letzte bitter gekämpft. Aber wofür?

Dass das Nachtodliche heute immer mehr ins Zentrum der Interessen gerückt wird, zeigt die Literatur, die darüber vorhanden ist, Da soll sich jeder nach Bedürfnis und Weltanschauung selber orientieren.

Krankheiten als Schicksalschancen

Ich will diesen Aufsatz nicht abschliessen, ohne noch ein paar Worte zu sagen über das Phänomen "Krankheit", weil ich aus eigener Erfahrung weiss, dass Krankheiten mit dem eigenen Schicksal zusammenhängen.

Wir suchen bei einer Krankheit immer die Bazille oder das Virus und glauben, die Krankheit überwunden zu haben, wenn dieser Feind getötet ist. Dabei vergessen wir, dass, auch wenn eine Ansteckung stattgefunden hat, nicht die Krankheit bekommt. Wir BEKOMMEN eine Krankheit: ein ei-

genartiger Ausdruck. Ich habe erlebt und kann Ähnliches in anderen Biographien wiederfinden, dass wir eine Krankheit bekommen, wenn wir sie brauchen. Die Krankheit ist ein Teil unseres Schicksals, und sie hat eine eigene Sprache, die wir verstehen lernen können. Tun wir das, dann gibt uns unsere Krankheit Aufschluss über wichtige Dinge, die mit unserem Schicksal zusammenhängen. Es geht dann darum, dass jeder versucht, selber den Zusammenhang zu finden, denn erst dann kann er mit der Krankheit arbeiten.

Träume als Spiegel der Seele

So möchte ich auch noch ein paar Worte sagen zum Thema: Traum und Traumdeutung. Ich habe erfahren, dass der Mensch selber am besten imstande ist, seine eigenen Träume zu deuten, wenn er das schon will. Ein paar Hinweise können behilflich sein.

Es gibt drei Kategorien von Träumen:

1. Organträume

Die sogenannten Organträume. Sie hängen zusammen mit unserer Körperlichkeit. Eine schlechte Verdauung kann uns von Schlangen träumen lassen. Die Schlangen bilden dann unsere Eingeweide nach. Oder Zahnweh verursacht im Traum eine Säulengalerie mit einer zerstörten Säule. Ein Haus kann bedeuten: zuviel Decken auf dem Bett.

2. Seelenspiegel

Die Seelenspiegelungen. In Bildern werden uns Dinge vor die Seele gestellt, die uns auf Seelenereignisse aufmerksam machen, die - oft im Unterbewussten - in uns verarbeitet werden müssen. Verstehen wir diese Sprache, dann können wir bewusst mitarbeiten, was den Prozess unterstützt.

3. Zukunfts- / Vergangheits-Träume

Zukunftsweisende Träume und Träume, die auf Vergangenes deuten, das sogenannte "déjà vu". Wir können auf etwas aufmerksam gemacht werden, was noch im Schicksal verborgen liegt, oder auf etwas, was mit unserer Vergangenheit zu tun hat, wobei je nach Weltanschauung vorige Erdenleben hineinspielen können.

In den meisten Fällen vermischen sich die ersten beiden Kategorien und werden ergänzt durch Bilder, die als reine Tagesreste gesehen werden können. Wichtig ist der emotionelle Inhalt, die Gefühle, die wir beim Aufwachen haben. Diese sollte man sich merken. Beim Aufwachen schnell aufzuschreiben, kann für eine nicht zu lange Zeit eine gute Übung sein.

Auch bei den Träumen ist es so, dass nur derjenige, der sie hat, am besten imstande ist, sie zu deuten, weil die Bilder meistens sehr individuell sind.

Mann sein - Frau sein als biographisches Thema

Ich möchte dem Thema auch einige Worte widmen, weil es auch zu Biographie gehört, ob man Mann oder Frau ist.

Zuerst müssen wir uns bewusst sein, dass, solange wir von Mann und Frau reden, wir uns selber nur als "Gattungswesen" anschauen und nicht als Individualität. Andererseits gehört das Mannsein oder Frausein zu meiner Biographie. Jeder könnte sich die Frage stellen: Warum habe ich als Frau, beziehungsweise als Mann auf die Welt kommen müssen? Welche Bedeutung hat das für mein Schicksal? So kann jeder vielleicht zu diesem Thema ein neues Verhältnis bekommen.

Dass Männer anders sind als Frauen, untersteht keiner Diskussion. Trotzdem müssen wir auch hier differenziert vorgehen. J. W. von Goethe hat es einmal so formuliert:

"Vom Vater hab' ich die Statur, des Lebens ernstes Führen,
von Mütterchen die Frohnatur und Lust zu fabulieren."

Die Statur weist auf die körperliche Gestalt hin, des Lebens ernstes Führen auf die Aufgaben, auf das "Ich", das sich verwirklichen will in der Welt.

Die Frohnatur und das Fabulieren deuten mehr hin auf die Seele, auf das "Kind" im Menschen, das ja glücklicherweise nie verloren zu gehen braucht und die Quelle aller Kreativität ist.

So könnte man mit Goethe sagen: Das Physische und der Lebensernst sind der mehr im Manne verkörperte Teil des ganzen Menschen. Das Seelische, das kreative (nur eine Frau kann ein neues Leben auf die Welt bringen), sind die mehr in der Frau verkörperten Aspekte des ganzen Menschen. Menschsein bedeutet, diese zwei Aspekte in sich vereinen. Äusserlich zeigt sich das in der Begegnung zwischen Mann und Frau. Nur zusammen sind sie ein ganzer Mensch. Yin und Yang gehören zusammen, sowohl in dem Zusammenkommen von Mann und Frau als auch in der Integration des Männlichen und Weiblichen in uns selber.

Rein körperlich kann dieser Gedanke noch eine Bestätigung finden in der Anschauung der Reproduktionsorgane bei Mann und Frau. Beim Manne sind sie sozusagen "aus der Körperlichkeit herausgefallen zur Erde hin" und bei der Frau "nach innen gestülpt", wo sie einen Hohlraum bilden, worin neues Leben aus dem Kosmos sich auf ein Erdenleben vorbereiten kann".

Seelisch sind die Unterschiede zwischen Mann und Frau einerseits bedingt durch die Körperlichkeit und was daraus als Aufgaben für den einen oder den anderen entsteht, andererseits wird die seelische Entwicklung stark beeinflusst durch die Kultur, durch die Rolle, welche ein Mann oder eine Frau zu spielen haben. schon bei der Erziehung des Kindes wird darauf vorbereitet, dass es Dinge gibt, die nur der Frau oder nur dem Manne zukommen. Gleichberechtigung in den seelischen Rollen fängt bei Erziehung an. Warum darf ein Bub z.B. nicht weinen? Warum sind Puppen nur für Mädchen und darf ein Mädchen nicht auf Bäume klettern oder ein Bub nicht stricken oder kochen lernen?

Vom Geistigen her ist der Mensch Individualität. In dem Sinne kann man nur sagen: Ob Mann oder Frau, die geistigen Fähigkeiten sind Schicksalsbedingt und hängen nicht in erster Instanz damit zusammen, ob man Mann oder Frau ist.

Schicksalsmässig kann jeder nur sagen: Ich bin eben körperlich Mann oder Frau. Welche Bedeutung hat für mich die damit zusammenhängende Rolle im Leben und wie will ich damit umgehen? Geistig bin ich Individualität und muss entscheiden, wie ich meinen Weg gehen will, innerhalb der Grenzen, welche mir mein Schicksal setzt. Freiheit bedeutet, den Freiraum, den man bekommt, auszunützen, anstatt zu wünschen, was man haben möchte, oder zu fordern, was vielleicht unrealistisch ist.

Lebenswege