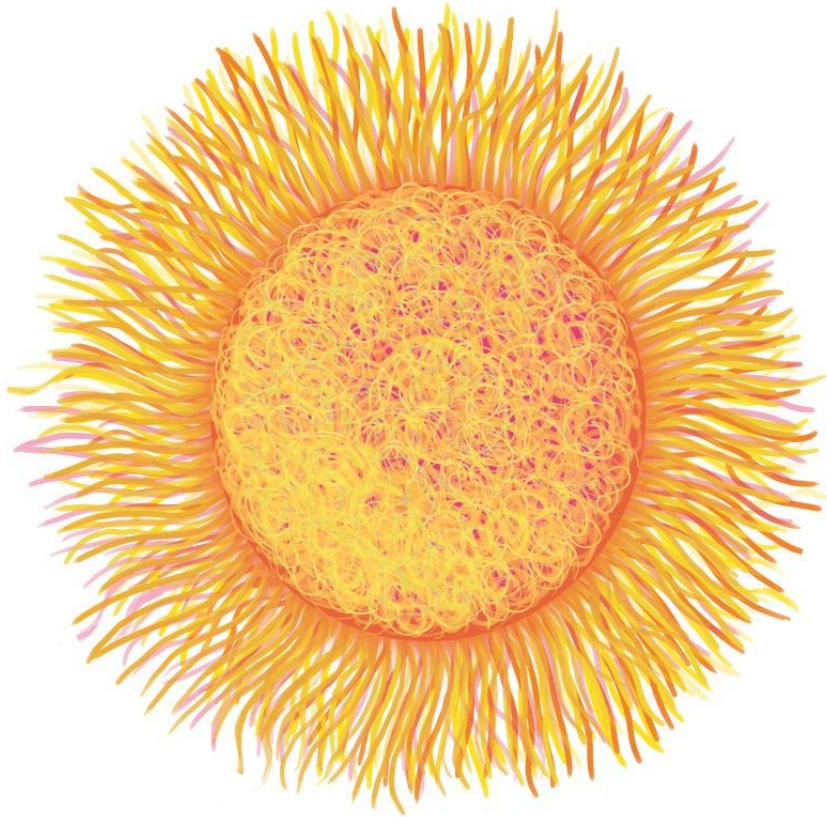


Biografie Log-Buch

Karl-Heinz Finke
Laura Summerfield





Biografie Log-Buch

Arbeitsmittel für die Erstellung einer individuellen Biografie oder Lebensgeschichte

Dieses Log-Buch gehört

.....
Vorname – Name

.....
Geburtsdatum

Die Frage nach dem Sinn des Lebens beantwortet jeder mit seinem eigenen Lebenslauf.

György Konrád



Willkommen

Dieses Log-Buch zur Biografiearbeit enthält Ideen und Werkzeuge, die es dir ermöglichen, deine Lebensreise in systematischer und kreativer Weise zu reflektieren.

Zusammengestellt sind Denkanstöße in Form von Fragen, anregende Aktivitäten und Informationen, die dir helfen, zunächst Ereignisse und Erlebnisse deines Lebens zu notieren und später, mit etwas Abstand, zu reflektieren. Zusammenhänge und eine Lebensübersicht werden sichtbar.

Dein Log-Buch enthält am Schluss ein **Lebenspanorama**, mit dem du in tabellarischer Form eine Lebensübersicht erstellst. Während du, den Abschnitten des Log-Buchs folgend, deiner körperlichen, seelischen und geistigen Entwicklung nachspürst, dienen die Jahrsiebt-Übersichten und vor Allem das **Lebenspanorama** dazu, Übersicht zu gewinnen. Diese trägt dazu bei, Zusammenhänge, den roten Faden, sowie Themen und Muster zu entdecken und genau dort Sinn zu finden, wo bisher möglicherweise Ungeordnetes oder Unverständliches erlebt wurde. Dazu tragen auch die dem Lebenslauf folgenden Informationen zu biografischen Gesetzmässigkeiten bei.

Die im Log-Buch enthaltenen Quellen und Methoden wurden seit 1998 kontinuierlich von dem akkreditierten Biografieberater und Trainer Karl-Heinz Finke entwickelt und zusammengetragen. Die Zusammenarbeit mit Laura Summerfield hat es ermöglicht, diese jetzt in Form eines Buches herauszugeben. Die hier veröffentlichten Arbeitsmittel und Methoden haben sich weltweit in Weiterbildungen und Workshops bewährt und sind auch in der Selbstreflexion einfach anwendbar. Neben der Arbeit an der eigenen Biografie, beinhaltet dieses Log-Buch auch kurze Darstellungen zu Theorie und Methodik der Holistischen Biografiearbeit. Zwölf in englischer Sprache veröffentlichte Study Guides ergänzen, erweitern und vertiefen die im Log-Buch angesprochenen Themen.

Die Arbeitsweise der Holistischen Biografiearbeit ist aus der wegweisenden Pionierarbeit von Rudolf Steiner, Bernard Lievegoed, Gudrun Burkhard, Coenraad van Houten und Helmuth ten Siethoff entstanden. Unser Leitbild ist inspiriert von Lievegoeds Aufforderung: **Lasst uns Anthroposophie (Menschen-Weisheit) operationell machen**. Dazu möchten wir mit diesem Log-Buch einen Beitrag leisten.

Zunächst ist das Log-Buch ein Wegbegleiter für die Arbeit an deiner eigenen Biografie. Dieser individuelle Prozess lässt sich nach unserer Erfahrung vertiefen und wird interessanter, wenn du mit einem vertrauten Menschen oder einer kleinen Gruppe zusammenarbeitest. Versuche in deinem Umfeld Menschen zu finden, die sich für Biografiearbeit interessieren. Dann kann das Log-Buch Anleitung und Inspiration für die gemeinsam arbeitende Arbeits- oder Studiengruppe sein. Der Blick auf die eigene Biografie wird klarer, wenn man sie im Zusammenhang mit anderen Biografien betrachtet.

Möge Holistische Biografiearbeit dazu beitragen, deine Vergangenheit besser zu verstehen, die Gegenwart zu gestalten und deine Zukunft zu planen.

Wenn dir Hindernisse auf diesem Weg begegnen, die du nicht allein bewältigen kannst, sind wir gerne bereit, dich mit einem ausgebildeten Biografieberater in Verbindung zu bringen. Wir sind Teil eines weltweiten kollegialen Netzwerkes, das viele Zeitzonen und Kulturkreise umfasst. In Deutschland hat die Berufsvereinigung für Biografiearbeit eine Website mit Adressen von Biografie-Begleiterinnen.

Mit den besten Wünschen aus Canberra und Berlin, August 2022

Karl-Heinz Finke & Laura Summerfield



Inhalt

| | | | | | |
|--|-----------|---|-----------|--|-----------|
| Teil 1: Vorbereitung | 5 | Teil 4: Ganzheitliche Lebensperspektiven | 31 | Teil 7: Transpersonale Entwicklung | 51 |
| • Was ist Biografiearbeit? | 6 | • Bedeutung der Mondknoten | 32 | • Die Transpersonalen Entwicklungsjahre | 52 |
| • Meine Lebenslinie | 7-8 | • Lebensbegegnungen | 33-35 | • Vom 64. bis zum 70. Lebensjahr | 53-54 |
| • Mein Stammbaum | 9 | • Selbstreflexion | 36 | • Vom 71. bis zum 77. Lebensjahr | 55-56 |
| • Frühe Kindheit | 10 | | | • Vom 78. bis zum 84. Lebensjahr | 57-58 |
| • Selbstreflexion | 11 | | | • Selbstreflexion | 59 |
| • Arbeiten mit Jahrsiebten | 12 | | | | |
| | | | | | |
| Teil 2: Körperliche Entwicklung | 13 | Teil 5: Geistige Entwicklung | 37 | Teil 8: Herausforderungen begegnen | 60 |
| • Die ersten 21 Lebensjahre | 14 | • Die Jahre der Geistigen Entwicklung | 38 | • Proben, Schwellen und Übergänge | 61 |
| • Von der Geburt bis zum 7. Lebensjahr | 15-16 | • Vom 43. bis zum 49. Lebensjahr | 39-40 | • Geistige Reifung und Proben | 62 |
| • Vom 8. bis zum 14. Lebensjahr | 17-18 | • Vom 50. bis zum 56. Lebensjahr | 41-42 | • Zusammenfassung der Handlungsstränge | 63 |
| • Vom 15. bis zum 21. Lebensjahr | 19-20 | • Vom 57. bis zum 63. Lebensjahr | 43-44 | | |
| • Selbstreflexion | 21 | • Selbstreflexion | 45 | | |
| | | | | | |
| Teil 3: Seelische Entwicklung | 22 | Teil 6: Zusammenhänge entdecken | 46 | Teil 9: Das Leben geht weiter ... | 64 |
| • Die Jahre der Seelenentwicklung | 23 | • Lebensfluss und Lebenspanorama | 47 | • Lebens-Leitbild und Mission | 65 |
| • Vom 22. bis zum 28. Lebensjahr | 24-25 | • Wiederholungen, Muster, Verwandlungen | 48 | • Ein Brief an mein zukünftiges Selbst | 66 |
| • Vom 29. bis zum 35. Lebensjahr | 26-27 | • Jahreszeiten des Lebens | 49 | • Vorlage für eine Jahrsiebt-Übersicht | 67 |
| • Vom 36. bis zum 42. Lebensjahr | 28-29 | • Selbstreflexion | 50 | • Biografiearbeit weltweit | 68 |
| • Selbstreflexion | 30 | | | • Wie weiter | 69 |
| | | | | • Autoren und Danksagungen | 70 |
| | | | | • Informationen zu dieser Veröffentlichung | 71 |
| | | | | | |
| | | | | Teil 10: Anhang | 72 |
| | | | | Lebenslinie und Lebensfluss | 73-76 |
| | | | | Das Lebenspanorama | 77-80 |

Biografiearbeit

Was ist Biografiearbeit?

Der von Karl-Heinz Finke in diesem Log-Buch vorgestellte Ansatz zur Biografiearbeit basiert auf den Werken Rudolf Steiners und Bernard Lievegoeds sowie auf eigenen Studien des Autors und seiner persönlichen Zusammenarbeit mit Gudrun Burkhard, Coenraad van Houten und Helmuth ten Siethoff.

Die Arbeit mit der Lebensgeschichte oder **Holistische Biografiearbeit** betrachtet individuelle Lebensläufe vor dem Hintergrund archetypischer Entwicklungsgesetze des einzelnen Menschen und der gesamten Menschheit. Sie wird erfolgreich in medizinischen, therapeutischen und pädagogischen Berufen, in der Sozialarbeit sowie in der Organisationsentwicklung eingesetzt. Das Log-Buch enthält Informationen zu biografischen Themen und Entwicklungsgesetzen und stellt von uns entwickelte Arbeitsmittel in Form von Tabellen und Übersichten zur Verfügung.

Das Arbeiten an der eigenen Biografie kann individuell, in Kleingruppen oder in einem therapeutischen Kontext als Gruppen- oder Einzelarbeit stattfinden. Es bietet wertvolle Einblicke in Themen, Zusammenhänge, Veränderungen und Wendepunkte im eigenen Leben. Durch Stärkung und Intensivierung der Selbsterkenntnis entstehen Schlüsselerlebnisse, die zu praktischen Veränderungen, Perspektivwechsel und individuellem Wachstum beitragen können.

Die Anwender des Log-Buches nutzen den ganzheitlichen Ansatz zur Biografiearbeit sowie die angebotenen Arbeitsmittel, um Einzelheiten der eigenen Lebensgeschichte zusammenzutragen, sie dann mit etwas Abstand zu betrachten und so Zusammenhänge zu sehen und *Sinn zu stiften*.

Dieses Log-Buch ist Einführung und Grundlage für zwölf, in englischer Sprache veröffentlichte, Study Guides für Holistische Biografiearbeit.

Informationen zu verfügbaren weiterführenden Texten und Arbeitsmitteln findest du weiter hinten in diesem Buch.

Die Mutter der Biografiearbeit



Gudrun Burkhard (geb. 1929) betrachten wir als die Mutter der Biografiearbeit, die wir heute als **Holistische Biografiearbeit** bezeichnen und lehren. Sie ist Autorin des Buches **Das Leben in die Hand nehmen** sowie zahlreicher anderer Bücher zum Thema Biografiearbeit, die grösstenteils in Brasilianischer Sprache vorliegen.

Burkhard beschreibt, dass ihr Leben drei Biografien beinhaltet:

Ihre berufliche Laufbahn begann als Fachärztin für Ernährung in Brasilien. Das grosse Interesse für Lebensgeschichten entwickelte sie durch die Beziehung zu ihren Patienten.

In der folgenden Lebensphase arbeitete sie als Biografieberaterin. Sie wandte ihr Wissen über Ernährung und Medizin an, praktizierte jedoch nicht mehr ausschliesslich als Ärztin.

In ihrem zehnten Jahrsiebt schloss sie eine kunsttherapeutische Ausbildung ab. Sie arbeitete weiterhin als Biografieberaterin und spezialisierte sich von dieser Zeit an auf Kunsttherapie.

Gudrun Burkhard entwickelte **Schlüsselfragen zur Biografie**, die für die Betrachtung der verschiedenen Jahrsiebte eines Lebensweges hilfreich sind.

Ihr Buch **Biographical Work – The Anthroposophical Basis** (nur in Englisch) ist eine ausgezeichnete Quelle mit zahlreichen Zitaten, welche philosophische Grundlagen und Methoden dieser Arbeit erläutern.

Der Vater der Biografiearbeit



Bernard Lievegoed (1905-1992) betrachten wir als den Vater der Biografiearbeit.

Lievegoed war ein holländischer Psychologe, Forscher und Akademiker, der Steiners Hinweise auf die menschliche Entwicklung und die dazugehörigen Lebensphasen in seinem

Buch **Lebenskrisen, Lebenschancen – Die Entwicklung des Menschen zwischen Kindheit und Alter** zusammenfasste.

Als Mitglied der medizinischen Sektion innerhalb der anthroposophischen Gesellschaft zeigte er, wie biografische Gesetzmässigkeiten in therapeutischen und beratenden Arbeitsfeldern eingesetzt werden können.

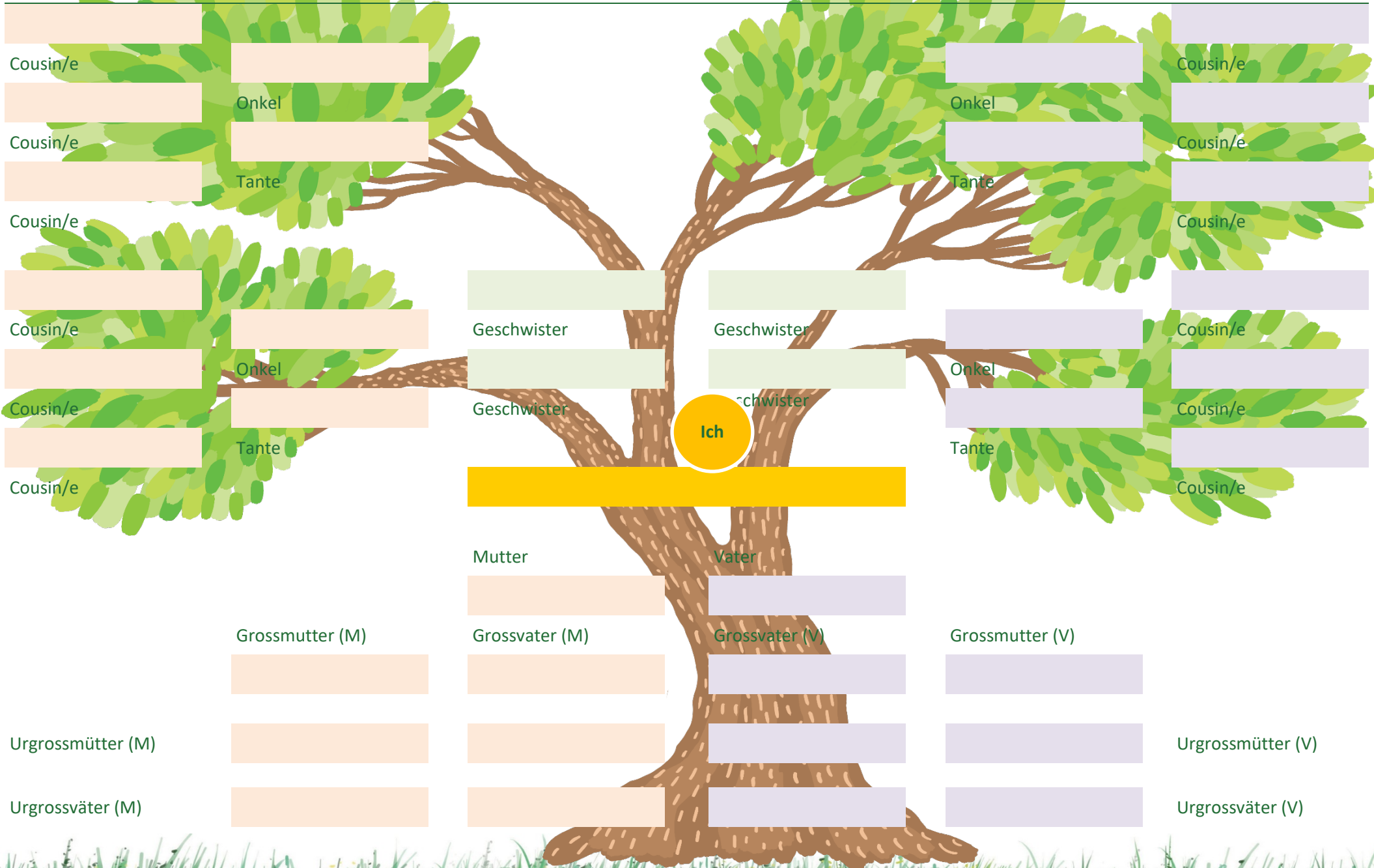
Lievegoed und seine Kollegen gründeten das Niederländische Pädagogische Institut (**NPI**) und setzten die Biografiearbeit mit Erfolg in der individuellen Beratung und Organisationsentwicklung ein.

Das von uns für die Holistische Biografiearbeit entwickelte **Lebenspanorama**, basiert auf Lievegoeds Neun-(Entwicklungs-)Phasen-Modell.

Coenraad van Houten, ein Kollege Lievegoeds, ergänzte dessen Ansatz mit neuen Erkenntnissen zu Lernprozessen im Bereich der Erwachsenenbildung; zum Lernen für das Leben und zum Lernen vom Leben (Schicksalslernen). Er gründete das **Centre for Social Development** in Grossbritannien. Lievegoed, van Houten und Kollegen des NPI sowie des *Centre for Social Development* haben die Grundlagen für das gegenwärtige Verständnis der Biografiearbeit gelegt.



Mein Lebensbaum



1. Jahrsiebt – Geburt bis 7. Lebensjahr



Überschrift – Motto für dieses Jahrsiebt ...

Jahrsiebt gespiegelt

1 : 6 : 9 : 10

| Lebensjahre Kalenderjahre | Ereignisse, Fakten: Was war? Begegnungen, Menschen, Orte – Reisen, Ausbildung ... | Erlebnisse: Was habe ich durch die Ereignisse erlebt? Wie habe ich sie (damals) erlebt? ... Was habe ich durch sie gelernt oder entwickelt? | Ordnen – Symbole Zusammenhänge |
|--|--|--|-----------------------------------|
| 01. Lebensjahr/...../..... bis/...../..... | | | |
| 02. Lebensjahr/...../..... bis/...../..... | | | |
| 03. Lebensjahr/...../..... bis/...../..... <i>* Trotzphase</i> | | | |
| 04. Lebensjahr/...../..... bis/...../..... <i>** 1. Erinnerungen</i> | | | |
| 05. Lebensjahr/...../..... bis/...../..... | | | |
| 06. Lebensjahr/...../..... bis/...../..... | | | |
| 07. Lebensjahr/...../..... bis/...../..... | | | |

* Trotzphase: Kinder entwickeln erstes Selbstbewusstsein, lernen (manchmal exzessiv) NEIN zu sagen und haben Wut- und Brüll-Phasen. / ** Erste Erinnerungen als Momentaufnahmen, noch nicht kontinuierlich.

| Schätze Etwas, das ich entdeckt, gefunden, geschenkt bekommen habe... | Perlen Etwas, das ich mir mit Mühe oder Leiden errungen habe ... | Wunder Goldene Augenblicke ... Synchronizitäten ... Flow-Erlebnisse ... |
|--|---|--|
| | | |

Jahreszeiten des Lebens

Wichtige Lebensphasen in verschiedenen Darstellungen

Wir haben das *Lebenspanorama* eingeführt, das aus vier Spalten mit jeweils drei Jahrsiebten besteht, das heisst für die Lebensphasen von Geburt bis 84 Jahren ergibt sich eine 12-Felder-Übersicht. Manchmal wird eine 9-Felder-Übersicht verwendet (Geburt bis 63 Jahre). Unten findest du ein Diagramm, das in 3 bzw. 4 Spalten Lebensphasen in verschiedenen Traditionen darstellt und Zusammenhänge verdeutlicht:

| | | | |
|---|--|--|---|
| Drei-gliedriger Mensch | | | |
| Körper | Seele | Geist | |
| 20 Jahre Wachsen | 20 Jahre Ringen | 20 Jahre Weise werden | |
| Information | Wissen | Weisheit | |
| 1. Alter Peter Laslett: 4 Lebensalter 2. Alter | | 3. Alter | 4. Alter |
| Alter der Sozialisation | Alter der familiären und beruflichen Pflichten | Alter der persönlich erreichten Ziele und der Erfüllung | Alter einer neuen Form der Abhängigkeit und der Gebrechlichkeit |
| Hindu Tradition | | | |
| Brahmacharya Schülerphase | Garhasthya Dienende Phase für Familie und Gesellschaft | Vanaprasthya Rückzug aus den üblichen Pflichten | Sannyasa Rückzug aus dem Äusserlichen hin zu Einkehr, Lebensstudium und Essenzbildung. |
| Europäische Jahreszeiten | | | |
| Frühling Keimen und Wachsen | Sommer Knospe und Blüte | Herbst Frucht und Reifung | Winter Samenbildung: Vorbereitung des nächsten Zyklus |
| Körperliche Entwicklung | Seelische Entwicklung | Geistige Entwicklung | Transpersonale Entw. |
| 1. Lebensphase Mond Geburt -7. Lebensjahr Trotzphase Für die Welt aufwachen | 6. Lebensphase Sonne 36.-42. Lebensjahr Sinnkrise Routinen fortsetzen oder neu anfangen | 9. Lebensphase Saturn 57.-63. Lebensjahr Meine Mission ... erfüllt ... oder noch nicht? Veränderung bejahen | 10. Lebensphase Uranus 64.-70. Lebensjahr Feuerproben ... Aufräumen ... Ballast abwerfen |
| 2. Lebensphase Merkur 8.-14. Lebensjahr Mit Anderen Lernen Rubikon: Ende der Kindheit | 5. Lebensphase Sonne 29. - 35. Lebensjahr Meine Mitte finden Karmische Begegnungen mit Menschen & Orten | 8. Lebensphase Jupiter 50.-56. Lebensjahr Das Leben ordnen Ich kann ... aber ich muss nicht (mehr) | 11. Lebensphase Neptun 71.-77. Lebensjahr Wasserproben ... vertraue und schwimme in neuen Gewässern |
| 3. Lebensphase Venus 15.-21. Lebensjahr Der Herkunftsfamilie entwachsen Pubertät & Rebellion | 4. Lebensphase Sonne 22.-28. Lebensjahr Krise der Talente Aufbruch zu neue Ufern | 7. Lebensphase Mars 43.-49. Lebensjahr Midlife Crisis Mein Leben führen und meistern | 12. Lebensphase Pluto 78.-84. Lebensjahr Luftproben ... mit dem Unvorhersehbaren leben ... Tag für Tag |

Jahreszeiten des Lebens als Metapher für Entwicklung & Reifung

Die Jahreszeiten sowie der Wachstums- und Verwelkungsprozess von Pflanzen bieten uns eine Metapher für vier Entwicklungsstufen im Lebenslauf des Menschen.

Phase 1 ... Frühling – Wachstum, Keimung und Blattbildung

Keimung, Verbindung mit der Erde, Wachstum von Blättern. Sich mit der Umwelt verbinden, mit und durch die Kräfte der Natur wachsen.

Phase 2 ... Sommer – Knospenbildung und Aufblühen

Knospenbildung und während der Blütezeit den intensivsten Ausdruck des Seins zeigen. Individuell werden und individuelle Kräfte in die Aussenwelt ausstrahlen. Der Welt geben, die Welt erleben und Welterfahrung sammeln.

Phase 3 ... Herbst – Fruchtbildung und Reifung

Reifeprozess des Seins in der Welt und des Betroffenseins von ihr. Ergebnisse der Reifung als Früchte an die Welt weitergeben.

Phase 4 ... Winter – Verwelken, Samenbildung, Säen für die Zukunft

Das gesamte Potential der Pflanze, einschliesslich der Fruchtbildung, konzentriert sich in der Samenbildung. Der Samen enthält die Essenz und das zukünftige Potential, um eine neue Pflanze derselben Art zu erschaffen, wenn die Bedingungen richtig sind.

Wenn wir die letzte Phase unseres Lebens - den *Winter* - betrachten, unterscheidet sich die westliche Sichtweise stark von der östlichen Perspektive. Die westliche Perspektive beschreibt das *Verwelken* und den Verlust von Lebenskapazitäten. Laslett fasst die letzte Phase als ein Zeitalter neuer Abhängigkeit und Gebrechlichkeit zusammen. Die östliche Wahrnehmung sieht diese Lebensphase eher als eine Befreiung von irdischen Bindungen und als einen Schritt zur *Vergeistigung*.

In Übereinstimmung mit der Metapher der Pflanzenentwicklung und einer östlichen Deutungsweise sieht die Holistische Biografiearbeit diese Lebensphase als einen Prozess des Loslassens, des Herankommens an eine Essenz, des Bildens und Teilens von Samen und der Vorbereitung auf eine denkbare Zukunft. Die Biografiearbeit und Selbstreflexion in Phase 4 helfen, einen individuellen Lebensweg sinnvoll zu gestalten. Das baut die Widerstandsfähigkeit auf und trägt somit zur Resilienz und Gesundheit bei.

Aus anthroposophischer Sicht findet ein selbstreflektierender Lebensrückblick statt, der den Rückblick vorwegnimmt, der im Übergang vom Leben zum Tod erlebt wird. Deshalb kann er uns auf eine geistige Existenz zwischen Tod und neuer Geburt vorbereiten. Wir können ihn als Teil des Mitschöpfens betrachten, als unsere Chance, mit Selbsterkenntnis an der Vorbereitung des eigenen Schicksals in der nächsten Inkarnation beizutragen.



| Geburt bis 21. Lebensjahr | | Die ersten 21 Lebensjahre – Körperliche Entwicklung | P-1 |
|----------------------------------|-------------------------------------|--|------------|
| LJ | Ereignisse, Fakten: Was war? | Erlebnisse: Was habe ich durch die Ereignisse erlebt? | |
| Mond | | 1. Jahrsiebt – Geburt bis 7. Lebensjahr | ☾ |
| 1 | | | |
| 2 | | | |
| 3 | Trotzphase | | |
| 4 | 1. Erinnerungen | | |
| 5 | | | |
| 6 | | | |
| 7 | | | |
| Merkur | | 2. Jahrsiebt – 8. bis 14. Lebensjahr | ☿ |
| 8 | | | |
| 9 | Rubikon/MK 0.5 | | |
| 10 | | | |
| 11 | | | |
| 12 | Übergang Rituale | | |
| 13 | | | |
| 14 | | | |
| Venus | | 3. Jahrsiebt – 15. bis 21. Lebensjahr | ♀ |
| 15 | | | |
| 16 | | | |
| 17 | | | |
| 18 | | | |
| 19 | MK 1 18J7M | | |
| 20 | | | |
| 21 | | | |

Selbsterkenntnis und Selbstreflexion – Wendepunkt: Von Erziehung zur Selbst-Erziehung

