

# Infobrief Biografiearbeit

Liebe Leserin, lieber Leser,

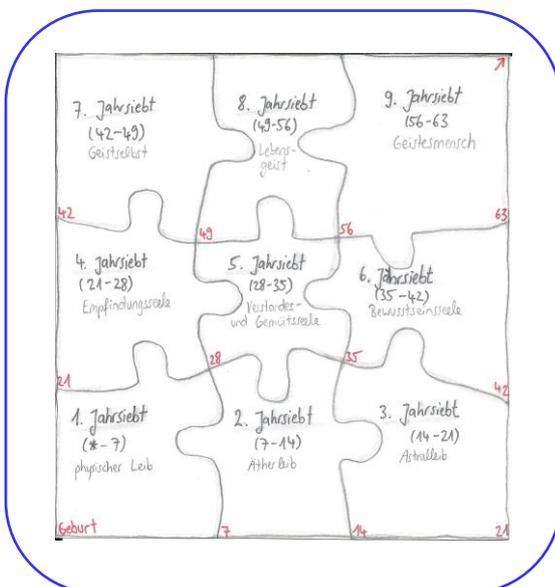
haben auch Sie schon beobachtet, dass bei aller Individualität einer jeden Biografie, es doch immer wieder Punkte gibt, die sich im ähnlichen Alter bei allen Menschen zeigen – manches mehr ausgeprägt, anderes weniger einschneidend.

In meiner Naturheilpraxis kann ich das täglich beobachten: Menschen, die etwa gleichalt sind, gehen mit verwandten Themen um. Es zeigen sich also immer wieder Gesetzmäßigkeiten, die sich auf jeden Lebenslauf projizieren lassen. Und wenn man dann dabei die Einteilung der anthroposophischen Biografiearbeit in Lebensjahrsiebte anwendet, kann man vieles besser einordnen, dadurch besser verstehen und dann auch einfacher Lösungen und Möglichkeiten für positive Veränderung generieren. Dankbarkeit, Zufriedenheit, Klarsicht sind dann ebenso Resultate, wie Umsicht, Mitgefühl und Empathie mit sich selbst – und auch anderen.

## Das Lebenspuzzle

Welches Detail eines Puzzlebildes gehört in welche Lebensphase?

- Warum tritt dieses Problem gerade jetzt auf?
- Wieso verhält sich mein Partner seit einiger Zeit so anders?
- Weshalb ereilt mich jetzt gerade diese Krankheit?
- Was kann ich aus allem, was mir da gerade so passiert, lernen?
- Wann wäre der beste Zeitpunkt für eine Veränderung?
- Wo gibt es „dunkle Zeiten“, die es zu überwinden gilt?
- Wie kann ich es schaffen dann wieder „Licht ins Dunkel“ zu bringen?



In der anthroposophischen Biografiearbeit teilt man das Leben in 7-Jahres-Schritte ein. Jedem Jahresiebt sind bestimmte Themen zugeordnet, die sich selbstverständlich bei jedem Menschen etwas anders bzw. in unterschiedlichen Ausprägungen zeigen, die aber bei einem Gros zu beobachten sind.

Bis wir 63 Jahre alt werden und ab dann die „Jahre der Geschenke und Gnade“ erreichen, durchlaufen wir eine Entwicklung, die eingeteilt werden kann in 3 x 3 (=9) Jahresiebte: 3 Jahresiebte (Geburt-21) der körperlichen, 3 Jahresiebte (21-42) der seelischen und 3 Jahresiebte (42-63) der geistigen Entwicklung. In jedem Jahresiebt lernen und üben, erkennen und

durchleben wir bestimmte Themen – auch wenn es natürlich nicht bedeutet, dass wir in den jeweiligen Jahrsiebten nur den zugeordneten Hauptthemen begegnen. Alles ist immer da, nichts läuft starr und unbeweglich. Und doch ist unser Leben wie ein Puzzle, das aus neun großen Feldern, die ihrerseits nochmals in tausende von kleinen Teilen und Details gegliedert sind, besteht und es ist sinnvoll, sich dem Teil zu widmen, das gerade gesetzt werden muss, damit später ein wunderbares Bild entstehen kann...



Hier im Infobrief auf all die Gesetzmäßigkeiten einzugehen, würde den Rahmen sprengen, daher gibt es auf Seite 3 eine Reihe von Buchempfehlungen, die anschaulich und informativ, und alle gespickt mit vielen Beispielen, die Jahrsiebte und ihre zugehörigen Inhalte erläutern.

Für mich ist es immer wieder spannend zu erleben, wie gut ich über diese Einteilung in meiner Praxis behandeln und beraten kann und wie man sich selbst und auch die Anderen lernt besser zu verstehen. Wie man seine Lebensaufgabe findet und Schritt für Schritt immer mehr die oder der wird, die oder der man wirklich sein möchte!

Zum Abschluss möchte ich Ihnen gerne noch eine kleine praktische Übung mit an die Hand geben. Auch wenn Sie die Gesetzmäßigkeiten (noch) nicht kennen, so teilen Sie doch einmal Ihr Leben in die 9 Jahrsiebte/Puzzleteile ein. Überlegen Sie, was wichtig war in dem jeweiligen Abschnitt. Vielleicht geben Sie jedem Jahrsiebt eine (oder mehrere) passende Überschrift(en). Oder gestalten künstlerisch das zugehörige Puzzleteil mit Farben und Motiven, die für Sie stimmig erscheinen.

Und wenn Sie noch nicht 63 sind?

Dann seien Sie gespannt, was sich auf Ihrem Lebenspuzzle noch alles zeigen wird – und nutzen Sie die Zeit, sich mit den Gesetzmäßigkeiten der Jahrsiebte bekannt zu machen.

Viel Freude dabei!

*Isabell Funk*

Isabell Funk

[info@naturheilpraxis-funk.de](mailto:info@naturheilpraxis-funk.de)

[www.naturheilpraxis-funk.de](http://www.naturheilpraxis-funk.de)

## Zitat

„Es gehört zu dem, was wir in dieser Zeit lernen müssen:

Aus reinem Vertrauen leben, ohne jede Daseinssicherung, aus dem Vertrauen in die immer gegenwärtige Hilfe der geistigen Welt. Wahrhaftig, anders geht es heute nicht, wenn der Mut nicht sinken soll.“

*Rudolf Joseph Lorenz Steiner*



## Literaturtipps

	<p>Gudrun Burkhard: „Das Leben in die Hand nehmen – Arbeit an der eigenen Biografie“ (1992) und „Das Leben geht weiter – Geistige Kräfte in der Biografie“ (2000) und „Schlüsselfragen zur Biografie – Ein Arbeitsbuch“ (1994) und „Mann und Frau – Integrative Biografiearbeit“ (2000) und „Die Freiheit im «Dritten Alter» – Biografische Gesetzmäßigkeiten im Leben ab 63“ (1999)</p> <p>Gudrun Burkhard, geb. 1929 in Brasilien, ist Ärztin und eine der erfahrensten Therapeutinnen in anthroposophischer Biografiearbeit. In all Ihren Büchern schreibt sie anschaulich und mit vielen Beispielen unterlegt die Gesetzmäßigkeiten im Lebenslauf und Möglichkeiten des Umgangs damit.</p>
	<p>Dr. med. Susanne Hofmeister: „Wo stehe ich und wo geht's jetzt hin“ (2014)</p> <p>Biografische Fragen, künstlerische Übungen, Stärkungsjoker und Entwicklungsjoker. Ebenso viele Beispiele aus der Beratungspraxis der Ärztin für anthroposophische Medizin mit Schwerpunkt Biografiearbeit, und auch aus ihrem eigenen Leben, helfen die Gesetzmäßigkeiten in der anthroposophischen Biografiearbeit zu verstehen, den eigenen Standort zu bestimmen, zurückzublicken, auszublicken – um Schritt für Schritt den „Roten Faden“ in unserem Leben zu finden.</p>
	<p>Bernard Lievegoed: „Lebenskrisen Lebenschancen – Die Entwicklung des Menschen zwischen Kindheit und Alter“ (1979)</p> <p>Der Mensch besteht aus Körper, Seele und Geist – und alles muss zusammenwirken, damit wir das Leben gestalten und unsere Lebenskrisen zu Lebenschancen werden können. Prof. Dr. Lievegoed († 1992) war Arzt, Jugendpsychiater, Betriebspsychologe und Pädagoge. Er beschreibt in dem Buch wie Entwicklung passiert, wie und wo wir selbst eingreifen können, welche Phasen und Entwicklungsschritte vorgegeben sind und wie Wissenschaft, Kunst und Glaube ineinanderwirken und sich gegenseitig bedingen, damit wir körperlich, seelisch und geistig unser eigenes Leben verstehen und leben können.</p>
	<p>Monika Kiel-Hinrichsen: „Wendepunkte – Biografie bewusst gestalten“ (2016)</p> <p>Viele biografische Fragen zur Eigenarbeit und biografische Geschichten Ihrer Klienten aus der Biografieberatungspraxis, anhand derer die verschiedenen Lebensabschnitte erläutert werden, bietet dieses Buch. Leicht zu lesen, gut nachzuempfinden, präzise auf den Punkt gebracht und trotzdem tief wirksam – damit die eigene Biografie bewusster gestaltet werden kann.</p>
	<p>Brigitte Hieronimus mit Hermann Galle: „Mut zum Lebenswandel – Wie Sie Ihre biografischen Erfahrungen sinnvoll nutzen“ (2016)</p> <p>„Das einzige Beständige ist die Veränderung.“ (Buddha) – Wie wir mit den ständigen Veränderungen in unserem Leben umgehen, was die verschiedenen Lebensstufen bedeuten, Ansichten, Möglichkeiten und Perspektiven zur Weiterentwicklung. Um all das geht es in dem Buch, in dem über biografische „Beispielfälle“ auch Übungen beschrieben werden.</p>

## Veranstaltungsempfehlungen

### Werkwoche Biografiearbeit, die zehnte!

Vom **4. bis 7. September 2017** findet die zehnte Werkwoche in **Niederalteich** statt. „Biografiearbeit mit allen Sinnen“ ist diesmal das Motto, zur Wahl stehen Workshops zu Körpersprache, Kalligrafie, Textilarbeit, biografischem Schreiben, Musikbiografie und SoulCollage. Und das Jubiläum als solches will auch begangen, gewürdigt, gefeiert werden...

Der Flyer wird ab Mai versandt – dann gibt es auch weitere Infos auf [www.lebensmutig.de](http://www.lebensmutig.de) und [www.lvhs-niederalteich.de](http://www.lvhs-niederalteich.de)



**Weitere Seminar und Workshops:**

5.-6.5.2017	<b>Kreative Methoden in der Biografiearbeit</b> Referent: <b>Petra Dahlemann</b> – Veranstaltungsort: <b>Stift Urach in Bad Urach</b> <b>Information &amp; Anmeldung:</b> <a href="mailto:info@eaew.de">info@eaew.de</a> – Tel. 0711/22 93 63 – 460
2.-5.6.2017	<b>Schreiben in Stille: Biografie</b> – Referent: <b>Dr. Andreas Mäckler</b> Veranstaltungsort: <b>Kloster Varesell, Rietberg</b> (bei Gütersloh) <b>Information &amp; Anmeldung:</b> <a href="http://www.meine-biographie.com/workshop-termine">www.meine-biographie.com/workshop-termine</a>
14.-16.7.2017	<b>Lächeln – Staunen – Innehalten</b> – Humorvolles Handwerkszeug für den Lebens- und Arbeitsalltag – Referentin: <b>Susanne Hölzl</b> Veranstaltungsort: <b>Haus Werdenfels, Nittendorf</b> ( <a href="http://www.haus-werdenfels.de">www.haus-werdenfels.de</a> ) <b>Information &amp; Anmeldung:</b> <a href="mailto:anmeldung@haus-werdenfels.de">anmeldung@haus-werdenfels.de</a>
21.-22.7.2017	<b>Sommerfrische</b> – aus der Seminarreihe „Jahreszeit-Lebenszeit“ Referentin: <b>Andrea Parzefall</b> – Veranstaltungsort: <b>Witikhof, Bischofsreut</b> <b>Information &amp; Anmeldung:</b> <a href="http://www.keb-bistum-passau.de">www.keb-bistum-passau.de</a>
12.-15.8.2017	<b>Was mich stark macht</b> – Anhaltende Stärkungen für zwischendurch und ermutigendes biografisches Schreiben – Referentinnen: <b>Erika Ramsauer und Tina Bader</b> Veranstaltungsort: <b>Bildungshaus St. Martin Tutzing am Starnberger See</b> <b>Information &amp; Folder:</b> <a href="mailto:erika.ramsauer@sbg.at">erika.ramsauer@sbg.at</a> oder <a href="mailto:tina.bader@aon.at">tina.bader@aon.at</a>
ab 27.9.- 29.09.2017	<b>Start Zertifikatslehrgang in Nordrhein-Westfalen</b> mit dem Modul „Grundlagen der Biografiearbeit & Selbstreflexion“ – Veranstaltungsort: <b>Kloster Steinfeld</b> <b>Information &amp; Anmeldung:</b> Ev. Erwachsenenbildungswerk Nordrhein, Tel. 0211/3610-220, <a href="mailto:dittmann@eeb-nordrhein.de">dittmann@eeb-nordrhein.de</a>
29.9.-1.10.2017	<b>Ein Rucksack voller Geschichten</b> – Workshop biografisches Schreiben Referentin: <b>Susanne Hölzl</b> Veranstaltungsort: <b>Haus Werdenfels, Nittendorf</b> ( <a href="http://www.haus-werdenfels.de">www.haus-werdenfels.de</a> ) <b>Information &amp; Anmeldung:</b> <a href="mailto:anmeldung@haus-werdenfels.de">anmeldung@haus-werdenfels.de</a>
13.10.- 15.10.2017	<b>Resilienz stärken – Achtsamkeit entwickeln</b> – Referent: <b>Karlheinz H. Arndt</b> Veranstaltungsort: <b>Haus Werdenfels, Nittendorf</b> ( <a href="http://www.haus-werdenfels.de">www.haus-werdenfels.de</a> ) <b>Information &amp; Anmeldung:</b> <a href="mailto:anmeldung@haus-werdenfels.de">anmeldung@haus-werdenfels.de</a>
ab 13.10.- 15.10.2017	<b>LebensMutig Zertifikatslehrgang</b> – Okt 2017 – Feb 2019 – Referenten: <b>Ulrich Neubert, Alexander Veit, Andreas Barde</b> – Träger: <b>Bildungswerk Erzdiözese Freiburg</b> Veranstaltungsort: <b>Bildungshaus Neckarelz/Baden Nord</b> <b>Information &amp; Anmeldung:</b> <a href="http://www.andreasbarde.com">www.andreasbarde.com</a>
14.10.- 15.10.2017	<b>Biografiearbeit</b> – Arbeit an der eigenen Biografie – Referentin: <b>Isabell Funk</b> Veranstaltungsort: <b>Internationale Kinesiologie Akademie, Frankfurt</b> <b>Information &amp; Anmeldung:</b> <a href="http://www.kinesiologie-akademie.de">www.kinesiologie-akademie.de</a>
ab 19.10.2017	<b>Dem roten Faden im Leben auf die Spur kommen</b> (Abendseminar) – 7 Termine jeweils zweiwöchentlich donnerstags von 18.30 bis 21.00 Uhr – Referentin: <b>Isabell Funk</b> Veranstaltungsort: <b>Naturheilpraxis Isabell Funk, Rödersheim-Gronau</b> <b>Information &amp; Anmeldung:</b> <a href="http://www.naturheilpraxis-funk.de">www.naturheilpraxis-funk.de</a>

**LebensMutige Seminare**

Ausführliche Informationen zur unseren Veranstaltungen finden Sie auf [www.lebensmutig.de](http://www.lebensmutig.de)!



Infobrief Biografiearbeit | Mai 2017 | Auflage: 1300  
Redaktion | Isabell Funk | [isabell.funk@lebensmutig.de](mailto:isabell.funk@lebensmutig.de) | [anfragen@lebensmutig.de](mailto:anfragen@lebensmutig.de)  
Herausgeber | Kardinal-Döpfner-Haus & LebensMutig – Gesellschaft für Biografiearbeit e.V.  
Kontaktadresse | Domberg 27 | 85354 Freising.  
Sie können den Infobrief bestellen bzw. abbestellen unter [anfragen@lebensmutig.de](mailto:anfragen@lebensmutig.de)