

AAP7 Biographiearbeit

Die eigene Biografie verstehen ist für die Bewusstseinsarbeit und die eigene Entwicklung eine wichtige Ressource. Besonders wesentlich wird sie dann, wenn sich Verhaltensweisen, Ereignisse und auch Inhalte in unserem Leben störend wiederholen und auf Muster hinweisen, die sich im Laufe unseres Lebens entwickelt haben. Nicht von ungefähr sprechen wir von eingefleischten Verhaltensweisen, was in einer Metapher darstellt, dass es sich dabei um Reaktionen handelt, die sich unserer Kontrolle entziehen. Es sind Reflexe, was heisst, dass wir nicht frei handeln, sondern einem innerpsychischen Muster auf äussere Ereignisse folgen, die sich beinahe automatisch abspielen.

Im positiven Sinne zeigt uns die Biographiearbeit auch, wer wir sind, wie wir unser Leben gemeistert haben und in wie vielen Situationen wir durch Einfallsreichtum, Mut, Kraft und vielseitige Talente unser Leben gestaltet und einzigartig gelebt haben. Dieses Wissen gibt uns in der Gegenwart Kraft, weiterhin mutig und entschlossen unseren Weg zu suchen und auf das sich entwickelnde Leben und unsere Ressourcen zu vertrauen.