Das Lebensskript in der Biographiearbeit
(von Georg Klaus)

Biographie, die in den Körper eingeschriebene Geschichte, kann man als ein Lebensskript lesen. Es ist wie ein Abbild eines unbewussten Lebensplans, der in der Kindheit aufgestellt und im Verlaufe des Lebens von Eltern, Beziehungen und Situationen eine gelebte Lebensidentität kreiert.
Diese Sichtweise finden wir in vielen Kulturen, so sagt ein afrikanisches Sprichwort „Wenn ein alter Mensch stirbt, verbrennt eine ganze Bibliothek...“ oder „Das Geheimnis der Erlösung heißt Erinnerung“.

Biographiearbeit kann helfen, mehr Klarheit in der eigenen Lebensgeschichte zu erlangen. Insbesondere, wenn die Möglichkeit besteht Eltern, Großeltern, Tanten, Onkel, Freunde oder Nachbarn zu fragen: „Sag´ mal, wie war das damals eigentlich als ich geboren wurde? ... in den Kindergarten kam? ... vom Fahrrad gefallen bin? ...meine Oma gestorben ist? ...“. Auch eine Rekonstruktion der Geschichte anhand von Faktenfragen, aber auch anhand von emotionalen Themen kann den Reichtum und manchmal die Kontinuität von Themen deutlich werden lassen. Hilfreiche Fragen sind z.B.: Wann hast du Spielkameraden/innen, Hobbies Beziehungen gefunden und wann haben sie sich auch aufgelöst? Wie haben sich Entscheidungen für Schule, Beruf und andere wichtige Ereignisse ergeben?

Die Gesundheitspraxis kann helfen, Wirkfaktoren der eigenen Lebensgeschichte bewusst zu machen, denen wir häufig wenig bis keine Bedeutung zumessen, die aber tiefreifende Konsequenzen zeigen. Der Erinnerungsprozess an die eigene Vergangenheit gehört zu einer spannenden Expedition zu Situationen, in denen wir quasi nebenbei Entscheidungen getroffen haben – und sei es, indem wir einem ‚Zufall‘ folgten, die dem gesamten Lebensweg eine neue Richtung gegeben haben.

Oft neigen Menschen dazu, ihre Biographie sehr stark zu bewerten oder sehr einseitig zu erzählen: „da habe ich immer wieder den falschen Partner gewählt“ oder, das Glück wird dem Zufall und das Leid mit der eigenen Unfähigkeit verbunden. Manche allerdings geraten in eine Art Bewunderung ihrer Stärken, die sich bereits in der Kindheit zeigten.

Es geht nun nicht um eine Abrechnung oder Bewertung, sondern um ein Verständnis, eigener wichtiger Überlebensstrategien, die zu Mustern geworden sein können. Solch eine Schutzhaltung kann eine sinnvolle Bewältigungsstrategie der bisherigen eigenen oft leidvollen Lebensgeschichte sein. In für Außenstehende und meist für die Kinder selbst oft nicht verständlichen Verhaltensweisen bringen sie ihre seelischen oder körperlichen Verletzungen und deren damals einzig mögliche Bewältigung, zum Ausdruck. Bevor Veränderung und eine Chance das eigene Lebensskript und wichtige Skriptentscheidungen erarbeitet werden können, geht es um Bewusstsein und eine achtsame freundschaftliche Beziehung zu sich selbst. Wir schaufeln gleichsam „unerledigte Geschäfte und noch nicht gelebte Möglichkeiten“ frei, um Raum zu schaffen für das Potential eines gesunden Lebens. Ziel ist dann die gemeinsame kreative Öffnung in Aspekte eines gesunden Lebens.

Das Lebensskript

Das Lebensskript entsteht in einem weitestgehend autonomen, schicksalshaften Prozess. Der einzelne ist normalerweise nicht frei, sein Glück selber zu schmieden und sein Leben zu bestimmen. Je früher ein ‚Einschreibungen' erfolgten, um so tiefer bilden sie eine Art innere Grammatik der Psyche und der Seele.

Es sind immer zu ihrer Zeit angemessene Überlebensstrategien, um in einer oft feindseligen und manchmal sogar lebensbedrohenden Welt zurechtzukommen. Häufig passen diese Überlebensstrategien nicht mehr in das spätere Leben des Menschen, da sie sich aus den damaligen Gefühlen und Realitätserfassung des Kleinkindes entwickelt
haben. Wenn Menschen diese Einsicht in der eigenen Entwicklung fehlt, schaffen sie sich möglicherweise subjektive Erklärungen basierend auf den wenigen Informationen, die ihnen zur Verfügung stehen. Unser Unbewußtes möchte uns vor Leiden schützen, deshalb dienen persönlich subjektive Erinnerungen und Theorien u.a. dazu, ihrem Träger, eine „subjektive Orientierungsgewissheit" zu vermitteln und in eigenen Theorien über die Vergangenheit Sicherheit suchen.
Biographiearbeit und Lebensskriptanalyse in der Gesundheitspraxis kann geduldig den besonderen Wert von Lebensmustern in ihrem Entstehungskontext bewusst werden lassen. Zugleich werden im Hier und Jetzt und für die Zukunft neue Möglichkeiten deutlich und vor allem kann erlebt werden, wie Lebensfäden, Begabungen und Lebensenergien aus der Vergangenheit für die Zukunft bewusst gewählt und aktiviert werden können.

Vielleicht können einige PraktikerInnen aus ihren Erfahrungen über Prozesse einer kreativen Lebensskriptarbeit in unserem Forum berichten?

© AMARA Schulen für Naturheilkunde und Heilpraxis GmbH