



Biografische Übungen

4 Termine: 12./13.3.; 9 ./10.4.; 14./15. 5.; 11./12.6.
allgem. Einführungs-Vortrag (öffentlich): 25.2., 19:30 Uhr

Die folgende Beschreibung soll auch den mit dieser Materie noch gänzlich Unbekannten ein Grundverständnis vom Thema vermitteln. Sie soll eine angemessene Vorstellung von den Anforderungen an die Teilnahme, von der Vorgangsweise bei der Seminar-Arbeit und den vorhandenen Möglichkeiten geben.

Betont werden muß, dass wir ein Seminar mit dem Schwerpunkt ÜBUNG und LERNEN sowie Praxis abhalten werden.



BIOGRAFIE ist der menschliche, individuelle Lebenslauf. Dieser Lebenslauf ist **gesetzmäßig** geregelt, was bei der Vielzahl an individuell unterschiedlichen Verläufen und der anscheinenden, willkürlichen Beeinflussbarkeit leicht zu übersehen ist. Jede ernsthafte Bemühung des menschlichen Verstandes in einer individuellen Biografie eine innere Logik zu fassen, stößt auf Grenzen. Auf der einen Seite scheint Willkür zu walten, die sich sowohl dem Besitzer einer Biografie als auch seinen Mitmenschen, von denen er in vielem abhängig ist, zuschreiben lässt. Auf der anderen Seite scheint Zufall und Beliebigkeit zu walten, die sich dem Leben selbst zuschreiben lässt: Unerwartete, unbegreifbare, und mitunter auch äußerst gravierende Veränderungen treten im Leben eines Menschen auf, welche weder der Mensch selbst noch seine Mitmenschen so gewollt haben.



Das führt zu den Kernfragen:

WIE KANN MAN SICH DER MENSCHLICHEN BIOGRAFIE SO NÄHERN, DASS DAS DARIN WALTENDE UND REGELNDE ZUGÄNGLICH WIRD?

WIE LÄSST SICH DER SINN EINER BIOGRAFIE ERKENNEN UND WELCHEN SINN BRAUCHEN WIR UM DIESEN ZU ENTDECKEN?



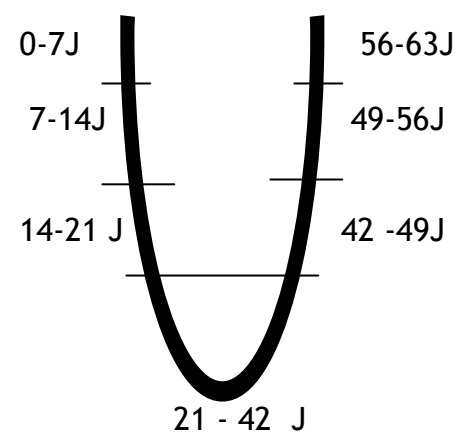
ÜBEN UND LERNEN. Wir wollen im Rahmen dieser Veranstaltungen einen Weg beschreiten **übend und lernend** mit der Biografie und dem Karma umzugehen. Das zugrunde liegende Biografieverständnis schließt ein Schicksals- oder **Karmaverständnis** ein, wie es in der Anthroposophie ausführlich geisteswissenschaftlich erforscht und dargelegt ist. Die Gesetzmäßigkeiten dieses Gebietes liegen also im Grunde vor und sind so formuliert, dass sie mit dem Verstand überprüfbar sind. Wir sind in der Lage aus eigenem Antrieb auf diesem Gebiet zu lernen. Damit ist eine sehr bedeutsame Voraussetzung dafür vorhanden, **Freiheit** auch auf diesem Gebiet zu erlangen. Es gilt allerdings, wie auf jedem anderen Gebiet auch, dass die Gesetze dieses Gebietes zunächst respektiert und anerkannt werden müssen, um - nach einer Aneignungsphase - schließlich auch angewendet werden zu können. Dafür reicht allerdings die bloße Anwendung unserer Verstandeskraft, so, wie sie durch die heute übliche Schulung entwickelt wurde, nicht aus. Man braucht die Bereitschaft, dafür noch Weiteres zu investieren. In der heutigen Zeit herrscht eine natur-wissenschaftlich-materialistisch ausgerichtete



Wissenschaftsauffassung und Weltsicht. Auch die schulische Erziehung, welche wir durchmachen, ist stark davon beeinflusst. Dem verdanken wir eine starke, aber zumeist auch einseitige Verbindung mit der Welt um uns herum. Wir können nur in einer **Selbstschulung** die entsprechenden Mittel erwerben um in das Gebiet der biografisch-karmischen Gesetzmäßigkeiten einzudringen, und zwar auf dem Weg einer Verstärkung der gewöhnlichen Seelenkräfte: einer Erkräftung des Denkens, einer Verfeinerung und Flexibilisierung im Fühlen und einer Bewusstwerdung/Erweckung des Willens. Man kommt dadurch einmal von der starken Bindung an äußere Eindrücke weg und verstärkt die Selbstführungskraft. Nur durch uns selbst, das heißt: der aktiven und gezielten Arbeit an der eigenen Umwandlung, können die Fähigkeiten entstehen auf biografisch-karmischem Gebiet etwas wahrzunehmen und uns angemessen zu bewegen. Das führt auf die schon formulierte Kernfrage. Wie bewegen wir uns denn "angemessen"? Es braucht die mit der Einsicht verbundene Grundhaltung, dass wir nur durch uns selbst zu wesentlichen Erkenntnissen auf diesen Gebieten kommen können. Wir müssen anfangen **VON UNS SELBST ZU LERNEN**.

Was kennzeichnet eine menschliche Biografie?

Es ist alles, was sich zwischen Geburt und Tod eines Menschen abspielt. Der sozialen Umwelt eines Menschen bleiben vielleicht eher die Taten und die Geschehnisse in Erinnerung, die sich im Sichtbar-Wahrnehmbaren abspielen und die in irgendeiner Form Einfluss auf sie hatte. Man kann leicht verdeutlichen, dass diese Perspektive viel zu kurz greift, um auch nur das Wichtigste zu erfassen. Das Wichtigste ist vielleicht, dass sich hier ein Wesen verkörpert, dessen Koordinaten nicht mit dem Zeitmass von etwa 80 Erdenjahren oder dem Raumumfang des Erdkörpers abgesteckt sind. Wenn man weiß, dass der Mensch ein mehrgliedriges Wesen ist, dessen irdischer Leib nur eines seiner „Glieder“ ist, dann kann es sogar berechtigt erscheinen von einer Biografie der verschiedenen Glieder zu sprechen. Wir wollen jedoch hier die Biografie als das Geschehen zwischen Anfang und Ende des Erdenlebens bezeichnen, das sich also mit der Entstehung und dem Zerfall des irdisch-physischen Leibes deckt. Daß allerdings etwas anderes als das Physisch-Stoffliche da hereinspielt, trägt erst dazu bei, dass das Leben des Menschen zu einem Ablauf gerät, wie wir ihn heute kennen. Die Biografie war nicht in allen Zeiten dieselbe und wird es auch nicht sein. Nicht nur wurden Menschen in bestimmten Zeiten nicht so alt wie heute, sie standen auch gänzlich anders dem Leben gegenüber und in ihm darin. Beispielsweise wird der Mensch heute in einer Weise immer früher reif, muß sich jedoch eine eigene Stellung in der Welt erst ganz allein erarbeiten. Man kann die Biografie auch als einen - wandelbaren - Teil eines Schicksals oder Karmas ansehen, das der Mensch zu bewältigen hat.



Der Gesichtspunkt der Verkörperung eines Wesens, das seinen Ursprung nicht im Physischen Bereich hat, kann leitend sein bei einer Suche nach dem Verständnis der menschlichen Biografie. Das wird in der Grafik ein wenig ins Bild gesetzt. Zur Erläuterung: Was da hineinzieht, hat verschiedene Phasen durchzumachen. Sie sind zurückzuführen auf kosmischen Ursprung. Das Durchgehen durch diese Phasen bedeutet, dass ganz bestimmte Kräfte auf den Menschen einwirken. Im Alter von 0-7 Jahren wirken beispielsweise solche Kräfte, die es ermöglichen, dass der Mensch einen voll lebensfähigen, gesunden Körper ausbilden kann, aber auch, dass er die Sinneseindrücke seiner Umgebung entsprechend aufnehmen kann, in der Lage ist dem Beispiel seiner Erzieher zu folgen usw. Die Zeit zwischen dem 21. und dem 42.

Lj. wird hier zusammengefasst. Sie steht unter dem Wirken einer ganz bestimmten Kraft. Hier findet die Umwandlung von etwas „Mitgebrachtem“ zu etwas Zukunftsfähigem statt. Man liest an der Grafik auch ab, dass hier ein Tiefpunkt erreicht ist. In der Tat ist der Mensch in dieser Mitte des Lebens von seinen Möglichkeiten des Wirkens in physisch-materieller Hinsicht auf einem Höhepunkt angelangt. Drinnen in ihm aber passiert etwas anderes. Ihm kommt seine Endlichkeit deutlich zu Bewusstsein. Was Tod ist, wird hier erstmals spürbar. Eine bedeutsame, sich wiederholende Begebenheit im Lebenslauf sei erwähnt: es ist das Auftreten einer Planetenkonstellation, die den Geburtszeitpunkt eines Menschen kennzeichnet. Mit ihr treten verstärkt Krisen und Chancen in das Leben des Menschen ein. Mit 63 Jahren hören nicht etwa alle Wirkungen auf oder hat das Leben keine Bedeutung mehr, sondern es verringern sich lediglich alle, von der Individualität her gesehenen, äußeren Einflussmöglichkeiten. Die dargestellte Parabel, mit ihrem steilen Wiederaufstieg kann eine bestimmte Betrachtungsweise der tatsächlichen Verhältnisse nahelegen. Wenn man den steil aufsteigenden rechten Ast als einen Aufstieg in menschlicher, das heißt seelisch-geistiger Hinsicht verstehen wollte, so wäre das eine etwas idealtypische Betrachtung. Wenn der Mensch den Zustrom an Kräften, vor allem in der 2. Lebenshälfte, nicht aktiv aufgreift und die damit gegebenen Wandlungsmöglichkeiten nutzt, kann es zu einer Verhaftung an das Vergangene oder das physisch-materielle Leben kommen. Die Darstellung sollte nicht den Charakter einer Matrix haben, in die der Mensch sich einpassen muss, sondern den eines geistigen Fahrplanes für das Leben. Das ermöglicht die Chancen für die Gestaltung der Biografie darin zu entdecken.

WIE WIRKT KARMA? Es soll hier nur ganz knapp das Grundverständnis von Karma dargelegt werden. In jedem individuellen Lebenslauf wirken neben den Gesetzmäßigkeiten der Biografie auch die **Karmagesetze**. Diese regeln den Zusammenhang von einem Lebenslauf mit den anderen Lebensläufen eines Menschen. Aus ihnen lassen sich Gegebenheiten ableiten, die sich nicht aus den Gesetzmäßigkeiten des Lebenslaufs ableiten und erklären lassen.

Diese Karma-Gesetze sind sehr komplex, bedenkt man nur einmal, das mit einem individuellen Karma in der Regel dasjenige einer Gemeinschaft, eines Volkes, der Erde und das der gesamten Welt verbunden ist. Ohne den Einbezug des Karma werden viele Fragen nicht klärbar sein und vornehmlich die Frage nach dem **Sinn** vieler Geschehnisse muss offen bleiben.

Beim Karma handelt es sich um Folgewirkungen der Geschehnisse aus vergangenen Verkörperungen eines Menschen. (Es gibt allerdings auch die Variante, dass Ereignisse in Hinsicht auf ihre zukünftige Bedeutung betrachtet werden müssen) Taten, die aus fehlender Einsicht in Zusammenhänge und deren Folgen begangen wurden, verlangen einen Ausgleich, verlangen eine Art Korrektur. Diese Möglichkeit schafft das Karma. Es geht dabei nicht um Schuld und fortdauernde Sühne, sondern um die Möglichkeit zur Veränderung und Ausgleich. Dass ein Mensch, wenn er in ein Leben tritt, von diesen Folgen und seiner Möglichkeit zum Ausgleich nichts weiß, liegt hauptsächlich daran, dass der Mensch noch nicht die Reife hat diese Zusammenhänge zu durchschauen und sich dementsprechend zu verhalten. Der Mensch wird da noch geführt, und zwar durch höhere geistige Mächte als es der

Mensch ist. Er hat jedoch in der Zeit zwischen zwei Verkörperungen an den Bedingungen mitgewirkt, die er in der Verkörperung antrifft. Der Teil von ihm, der durch diese Zeit hindurchgegangen ist, hat das Verlangen nach Ausgleich. Das rührt daher, dass die Zeit zwischen zwei Verkörperungen ihm Einsicht in die Folgen und Zusammenhänge seiner Taten auf der Erde verschafft hat und ihm sein Entwicklungsziel als Mensch bewusst wurde. Neben dem Ausgleich stellt Karma die Möglichkeit zur Weiter- und Höherentwicklung des Menschen dar. In diesem Sinn ist es, wie sehr die gegenwärtige Situation, in der sich ein Mensch befinden mag, auch eines Sinns zu entbehren scheint, eine unermesslich segensreiche Einrichtung. Man muss bedenken, dass eine sehr hohe Weisheit in allem wirkt und dass es einen sehr weiten Blick braucht um die Zusammenhänge zu sehen. Es spielt eine Rolle, dass ein Mensch auch ein größeres Karma mitlebt als sein eigenes. Die geeignete Perspektive muss im Einzelfall erst gefunden werden.

Biografie und Karma kreuzen sich. Es gibt Schnittstellen und Berührungspunkte in dem, was der Mensch als Vorhandenes in seinem Leben vorfindet und in den Ereignissen, die sich abspielen. Da leuchtet bisweilen das Individuelle herein, welches die biografischen Gesetzmäßigkeiten überragt

- DAS SEMINAR -

In der Veranstaltungsreihe **Biografische Übungen** sollen verschiedene Grundelemente des übenden Umganges mit Biografie und Karma miteinander verbunden werden. **Künstlerische Übungen** gehören unbedingt dazu. Das **Gespräch** ist ein wichtiger Arbeits- und Übungsteil. Die lebendige Begegnung aller TeilnehmerInnen gestaltet die Arbeits- und Erfahrungsmöglichkeiten mit. Übungen und Vorgangsweise entsprechen meiner individuellen Erfahrung und beanspruchen weder Ausschließlichkeit noch Vollständigkeit.

Was in den Veranstaltungen entstehen kann ist ein **offener Erfahrungs- und Begegnungsraum** von Lern- und Übemethoden mit biografischen Material und individuellen Menschen. Individuelle Lernmöglichkeiten können gefunden, vertieft und besprochen werden.

Erkenntnis biografischer Gesetzmäßigkeiten und Karmaerkenntnis sind Gebiete, die man sich nicht gleich gemeinsam erschließen kann. Vor allem Karmaerkenntnis stellt eine Daueraufgabe für das ganze Leben dar. Daher sei betont: Im Rahmen dieser Veranstaltung kann das Ziel nicht sein **Karma**, weder in allgemeiner noch in individueller Hinsicht, soweit zu erarbeiten, dass ein tieferes, Verständnis oder Einsichten allein durch diese Veranstaltungen eintreten können. Doch es haben sich bestimmte Vorgangsweisen bei der Bewältigung individueller Fragen bewährt, die man auf Karmawirken zurückführen kann. Diese werden in der Veranstaltung genutzt.

Teilnahmebedingung Es ist daher notwendig für eine Mitarbeit in den Veranstaltungen die wiederholten Erdenleben, wenigstens als eine Arbeitshypothese, anzunehmen und offen zu sein dafür, was sich bei der Arbeit mit dieser Hypothese ergibt!

Übungsergebnisse und Ziele

Hinsichtlich des Lernens und Übens auf dem Gebiet der **Biografie** können die individuellen Lern-Fortschritte vor allem auf folgenden Gebieten liegen:

- Annehmen können der Gegenwart
- Offen sein können für den Einbezug anderer Personen/Annehmen können von Kritik und Hinweisen
- Entwicklung eines Schicksalssinns (Was gehört zu mir? Welche Aufgaben zeigen/bieten sich mir?)
- Den eigenen Faden/Weg im Leben finden
- Realistisches Planen/Vorbereiten von Handlungen/Vorhaben
- Mut zur Einzigartigkeit
- Überwinden von Krisen/Schwierigkeiten
- Rhythmus (Zeit) verstehen
- Arbeiten mit den Kräften der Nacht/ Intensivierung des Lernens
- Verständnis der eigenen Handlungs(-leit-)prinzipien

INHALTE

Folgende Themen können unter anderen besprochen werden:

- Lernen durch die Nacht
- Mondknoten
- Jahrsiebte
- Krisen und Transition
- Ich-Rhythmen
- Unser Zeitalter
- Freiheit und Schicksalsgebundenheit
- Doppelgänger
- Umgang mit der Zeit

Durchführungsbedingungen:

Termine: 12./13.3.; 9./10.4.; 14./15.5.; 11./12.6.

Einführungsvortrag (öffentlich) 19:30 Uhr): **25.2.,**

Zeiten: freitags: 16:00 - 21:00 Uhr; samstags: 9:30 - 18:30 Uhr

Investition: € 380,-

Teilnehmerzahl der Workshop wird ab einer Teilnehmerzahl von 5 Personen angeboten. Maximal werden 12 Teilnehmer zugelassen. Der Einführungsvortrag, mit anschließendem Gespräch, ist Teil des Workshops.

Ihre Anmeldung hat bis **2 Wochen** vor Beginn des Workshops zu erfolgen. Ihr Teilnahmeplatz ist nur bei Überweisung der vollen Teilnahmegebühr gesichert. Die Reihenfolge der Anmeldung entscheidet über die Teilnahme.

Ein kostenfreies Storno ist nur bis 3 Wochen vor Beginn des Workshops möglich, danach fallen, bis 2 Wochen vor Beginn, 20% Bearbeitungsgebühr an, danach, bis 1 Woche vor Beginn, 50% der Teilnahmegebühr, unter 1 Woche fällt der gesamte Betrag an. Es ist möglich eine Ersatzperson zu stellen, falls diese gleich mit der Stornierung benannt wird.

Absagen seitens der Workshopleitung werden bis eine Woche vor Beginn auf elektronischem Wege gemacht. Wo die elektronische Erreichbarkeit nicht möglich ist, ist eine Postanschrift unbedingt bei der Anmeldung anzugeben. Bei kurzfristiger Erkrankung der Workshopleitung erhalten Sie die Möglichkeit eines Ersatztermins und erhalten den vollen Teilnahmebetrag rückerstattet. Ersatzanspruch für weitere Aufwendungen und Kosten, die Sie im Zusammenhang mit der Seminarteilnahme haben, besteht nicht.

Sie anerkennen mit der Anmeldung die hier formulierten Durchführungsbestimmungen

Seminarleitung: Ulrich Hofbauer

Körpertherapeut (Biodynam. Therapie)

Lebens- und Sozialberater

Mediator

Erwachsenenausbildner

Biografieberater

Tel.: **01/78 648 30**

Email: **office@sozialkompetenz.at**

Seminarort: hofbauer - beratung&entwicklungsarbeit
Meiselstrasse 65/13
1140 Wien

Bankkonto für die Überweisung des Teilnahmebetrages

Konto-Nr.: **78682261** P.S.K. BLZ: **60000** lautend auf **Ulrich Hofbauer**

Bitte führen Sie als **Verwendungszweck:** „Biografische Übungen“ an

WEITERE INFORMATIONEN unter [www.sozialkompetenz.at /seminare](http://www.sozialkompetenz.at/seminare)