



*„Oft sind Menschen versucht,  
ihr Leben rückwärts zu leben:  
sie versuchen, mehr Dinge zu haben oder  
mehr Geld, um mehr von dem zu machen,  
was sie möchten, damit sie glücklicher werden.  
Es funktioniert jedoch genau umgekehrt:  
Sie müssen zuerst derjenige sein, der Sie wirklich sind  
und dann das tun, was Sie tun müssen,  
um schließlich das zu haben,  
was Sie haben möchten.  
Margaret Youn*

## Entwicklungsgesetze, biografische Rhythmen und ihre Bedeutung

Ihre Biografie unterliegt – wie jede Entwicklung - bestimmten Gesetzmäßigkeiten. Es ist keineswegs neues – aber nicht sehr verbreitetes Wissen – dass im menschlichen Lebenslauf sowohl ein Siebener- als auch ein Fünferhythmus beobachtbar ist (wurde schon 460 v. Chr. Von Hippokrates beschrieben!). Während der **Siebenerrhythmus seelisch-geistige Lebensvorgänge** (Schuleintritt inklusive Zahnwechsel mit 7 Jahren, Geschlechtsreife mit 14 Jahren, Abschluss der Wachstumsprozesse mit 21 Jahren) markiert, gliedert der **Fünferhythmus soziale Entwicklungen** (Betriebs- und Hochzeitsjubiläen werden in Fünferschritten gefeiert).

Für unsere heutige Zeit ist jedoch der biografische Bruch charakteristisch – ein Bruch, der uns in ein Chaos wirft (Trennung/Scheidung, Verlust des Arbeitsplatzes, Krankheit u. dgl.). Das Chaos ist der Gegensatz zum Gesetz: im biografischen Moment des Chaos sind wir uns selbst, unseren ureigensten Impulsen und Idealen am nächsten. In der völlig aufgelassenen Situation kann das Neue, kann Erneuerung entstehen. Mathias Wais, deutscher Biografie-Experte, beschreibt die Lebensjahrsiebt:

### Das vierte Lebensjahrsiebt – 21. bis 28. Lebensjahr

Das große Thema heißt: Orientierung in der Welt. Es sind die Lehr- und Wanderjahre. Die Frage der Fragen ist hier: Was hat die Welt zu bieten? Wie kann sie mich bereichern? Man sucht privat und beruflich den Ort, wo man sich engagieren möchte. Selbsterziehung beginnt. Häufigere Arbeitsplatzwechsel sind in dieser Zeit absolut berechtigt, man soll sich in der Welt orientieren. Auslandsaufenthalte sind hier zeitlich optimal platziert. Soziale Möglichkeiten führen häufig aus der Stadt, dem Milieu, aus bisherigen Festlegungen. Gefahren liegen in der (zu) frühen Festlegung: Eine Heirat oder Elternschaft am Anfang dieses Jahrsiebts verlangt eine Selbstlosigkeit, die erst später, nach der Lebensmitte adäquat wäre. Auch beruflich kann ein zu früher Einstieg in die Verantwortung für andere bedeuten, dass man sich übernimmt. Wichtig ist, zunächst Verantwortung für das eigene Schicksal zu übernehmen.

### Das fünfte Lebensjahrsiebt – 28. bis 35. Lebensjahr

Die Entwicklungsaufgabe lautet: Übernimm Eigenverantwortung in allen Bereichen.

Das Lebenswerk beginnt, als Haupttätigkeit möchte man nun nicht mehr lernen. In diesem Jahrsiebt ist man mit irdisch-materiellen Dingen engstens verbunden: Besitz, Recht, Einfluss, auch Macht tauchen als biografische Themen auf. Die Frage ist: Wie ist die Welt geordnet und welchen Beitrag kann ich zu dieser Ordnung einbringen? Die Welt ist jetzt dazu da, in Angriff genommen zu werden. Gut, wenn es gelingt zu sagen: „Ich habe das Leben selbst in der Hand.“

Die eigene soziale Stellung, die eigene berufliche Kompetenz rücken in den Mittelpunkt des Interesses. Man wird „vernünftig“. Ein neuer Wert entsteht: bei einer Aufgabe, einer Partnerschaft, bei gegebenen Verhältnissen zu bleiben, aber nicht mit einer passiven Haltung („So ist das eben“), sondern mit einem Verständnis dafür, dass die Dinge gestaltbar, veränderbar sind. Sicherheit wird wichtig: Hausbau fällt oft in diese Zeit – aber auch sozialer Besitz: der eigenen Einflussbereich. Auch geistiger Besitz – die eigene Gesinnung wird aufgebaut, eine Weltanschauung entsteht. Man legt sich auf eine politische Richtung fest.



Gefahren liegen darin, sich zu tief in der äußeren Welt zu verstricken: Beruflicher Ärger, Rivalitäten mit Kollegen, Probleme mit Besitz, der als gefährdet erlebt wird, das eifersüchtige Bewachen der eigenen sozialen Stellung können so überwertig werden, dass das Entwickeln und Ausbauen eigener Interessen vernachlässigt wird, was dann in der Lebensmitte zu großer Verunsicherung führen kann.

### **Das sechste Jahrsiebt – 35. bis 42. Lebensjahr**

Nun bewegt die Frage: „Was habe *ich* der Welt zu bieten?“ Es ist eine stark verunsichernde Frage. Mit 35 ist man auf sich gestellt. Man sieht sich nüchtern als die Person, die man eben geworden ist. Es tauchen Zweifel an den eigenen beruflichen, sozialen und persönlichen Fähigkeiten auf. Etwa mit 35 verliert der Mensch Illusionen über die eigenen Fähigkeiten und Möglichkeiten. Die Zweifelphase am Anfang dieses Jahrsiebts wird noch dadurch verschärft, dass man sich zunehmend der Kritik anderer ausgesetzt fühlt. Es geht nun darum, auszuhalten, dass man beurteilt und eben auch kritisiert wird. Ernüchterung ist eingetreten auf allen Ebenen. Selbst der/die EhepartnerIn kennt jetzt alle meine Schwächen und Gewohnheiten mit einer Deutlichkeit, mit welcher er/sie gar nicht kennen will.

Gefahren in diesem Jahrsiebt liegen darin, die Zweifel zu übertönen, so dass man sie gar nicht zu hören braucht. Hilfsmittel dazu sind Alkohol, Drogen, exzessives Fernsehen, besinnungsloser Arbeitsrausch.

Günstig ist die Einübung des Neuen. Dabei geht es nicht um großartige Erneuerungen, sondern darum, das Gewohnte anders, neu zu tun, im Gewohnten das Neue aufzusuchen und zu entdecken.

### **Das siebte Jahrsiebt – 42. bis 49. Lebensjahr**

Dieses Jahrsiebt bringt die große Chance zum Neuergreifen des eigenen Lebens aus einer überpersönlichen Perspektive heraus. Während man bis dahin Sicherheit eher im Äußeren, in der Anerkennung, im Status gesucht hat, entsteht nun eine Sicherheit von innen, es gibt eine klare innere Stimme, die einem sagt, was für sich selbst richtig ist. Für viele beginnt jetzt erst die eigentliche vertiefte Schaffenskraft, auch wenn sie an ihrem Arbeitsplatz bleiben. Einige entscheiden sich in dieser Lebensphase für ein besonderes soziales Engagement.

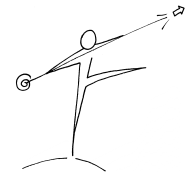
Eine typische Gefahr dieses Lebensjahrsiebts ist die dogmatische Erstarrung. Eine gewisse Neigung andere zu belehren und böse zu sein, wenn diese sich nicht belehren lassen wollen, kann sich breit machen. Erstes Unbehagen über die nachrückende Generation kann spürbar werden. Bisher hatte man immer eine Zukunft, jetzt fängt man an, eine Vergangenheit zu haben. Man läuft Gefahr, in eine Zukunft einzutreten, die einfach eine Fortbeschreibung der Vergangenheit ist. Dies kann zu seelischer und körperlicher Erstarrung führen. In dieser Lebensphase kommt es darauf an, den Gesichtskreis zu erweitern, Begegnungen mit Menschen aus ganz anderen Arbeits- und Lebenszusammenhängen zu suchen. Ein Neuanfang im Sozialen und Geistigen wird als enorme Horizonterweiterung erlebt, das Leben wird interessanter.

Während das vierte Lebensjahrsiebt die Lehr- und Wanderjahre waren, sollte jetzt ein „inneres Wandern“ stattfinden. Bisweilen kommt es zu einer Weigerung, alt zu werden und damit zu einem Abrutschen des Erneuerungsimpulses ins Physische (Neuanfang beschränkt sich dann auf eine Übersteigerung sexueller Bedürfnisse mit möglichst wechselnden PartnerInnen).

### **Das achte Jahrsiebt – 49. bis 56 Lebensjahr**

Im 8. Jahrsiebt entsteht oft das Bedürfnis nach Selbstlosigkeit. Man möchte sich jetzt zur Verfügung stellen – einer Aufgabe, einer Menschengruppe vielleicht, einem Ziel. Dabei wird nicht mehr die Verwirklichung eigener Fähigkeiten gesucht, sondern beinhaltet die Bereitschaft, auf den persönlichen Gewinn zu verzichten. Diese Lebensphase enthält die Chance, alles abzustreifen, was als Unwesentliches angehäuft wurde, und sich ganz auf das Wesentliche, Entscheidende zu konzentrieren.

Abnehmende Fortpflanzungsfähigkeit und der Abschied von der eigenen Jugend können auf einer anderen Ebene durchaus belebend wirken. Bei Frauen, die jetzt die Wechseljahre durchmachen, kann sich danach eine enorme Kreativität zeigen.



### **Das neunte Jahrsiebt – 56. bis 63. Lebensjahr**

In diesem Jahrsiebt geht es noch einmal um das „Stirb und werde“. Man fragt sich jetzt: Was von meinem Leben wird bleiben?

Das physische Leben schwindet deutlich und damit eben überhaupt das enge Verbundensein mit dem Körper. Darin liegt die Chance einer Verjüngung nach innen, eines Aufbruchs zur inneren Welt.

Das neunte Lebensjahrsiebt spiegelt gewissermaßen das zweite Jahrsiebt (Schuleintritt). Jetzt verlässt man diesen Bereich wieder. Der Eintritt in den Ruhestand sollte gut vorbereitet sein, Aufgaben sollten da sein. Vielleicht sind es zunächst Aufgaben im Privaten (das Gartenhaus, das zu reparieren ist), kann aber auch darin liegen, sich ein neues Interessensgebiet anzueignen oder bei sozialen Initiativen mitzuwirken.

### **Das zehnte Jahrsiebt – 63. bis 70 Lebensjahr**

In diesem Lebensjahrsiebt erfolgt zumeist der Ausstieg aus dem Berufsleben. Zur Bilanz, über das Arbeitsleben kommt eine Bilanz über das eigene Leben überhaupt hinzu. Eine gewisse Gefahr besteht darin, nur mehr in Erinnerungen zu schwelgen. Wo dies geschieht, ist die Bilanz noch nicht angeschlossen. Was innerlich wirklich abgeschlossen ist, braucht uns erinnerungsmäßig nicht immer wieder zu beschäftigen. Die vollzogene Bilanz – sie dauert Jahre und wird am besten mit einem Gesprächspartner vollzogen – macht dann frei für das Neue, das keimhaft in jeder Entwicklungsphase liegt. Wie man das Neue auch immer ergreift – auf dem Weg nach innen, in der Pflege des spirituellen Erlebens, ob im Reisen oder im Studieren neuer Lebensgebiete, ob im Sozialen oder im naturnahem Tun – man kann es tun wie ein Kind: frei und spielerisch, ohne Leistungsdruck. Hier zeigt sich eine Entsprechung zum ersten Lebensjahrsiebt. Vielleicht wegen dieser Parallelität sind sich alte Menschen und Kinder in ersten Jahrsiebt so nahe. Beide verfügen über eine intuitive, selbstverständliche Verbundenheit mit der Welt, eine heitere Gelassenheit.

Die Zeit nach siebzig ist in der Biografie – in der „Schrift des Lebens“ – Gnade, eine freie Variation der Lebensthemen und Leitmotive als Überleitung zur Zukunft. In einer entwicklungsgemäß „stillen Betrachtung“ können jetzt Keime zu ganz neuen Fragen gelegt werden. Sie werden eines Tages mitgenommen.

(vgl. Wais, M. „Biografiearbeit, Lebensberatung – Krisen und Entwicklungschancen des Erwachsenen“, S. 151 f)

Wenn Sie sich jetzt fragen, wie man die biografischen Rhythmen handhaben soll, möchte ich Ihnen antworten: am besten gar nicht. Es handelt sich hier nicht um Handlungsanweisungen zur Gestaltung einer Biografie. Es gibt auch nicht eine richtige oder falsche Biografie, es gibt nur so etwas wie einen persönlichen Entwicklungs- und Reifungsprozess, in dem jeder von uns gestaltend einwirken kann. Im besten Fall nehmen Sie den Text als Anregung und Inspiration, vielleicht schenkt er Ihnen Fragen, die Sie sich selbst stellen können.

Dazu möchte ich Sie ermutigen. Seien Sie Autor/Autorin Ihrer eigenen Lebensgeschichte.

Wenn Sie möchten, begleite ich Sie dabei.

Ich schließe diesen Beitrag mit einem starken Wort von C.G. Jung:

*„Eine innere Situation, die man sich nicht bewusst gemacht hat, taucht außen als Schicksal auf.“*

### **Literaturtipps zum Thema:**

Hoerner, Wilhelm: „Zeit und Rhythmus. Die Ordnungsgesetze der Erde und des Menschen“, Stuttgart 2001

Lauenstein, Dieter: „Der Lebenslauf und seine Gesetze“, Stuttgart 1992

Treichler, M. (Hrsg.); Biografie und Krankheit – Wendepunkte im Lebenslauf, Stuttgart 1999

Wais, Mathias: „Biografiearbeit, Lebensberatung- Krisen und Entwicklungschancen des Erwachsenen“, Stuttgart 2001