

Das Potential von Krisen nutzen

Das Gesundheitsinterview mit Peter Färber, Biografieberater und Seminarleiter

VON VERA GLASS

Peter Färber begann sein Berufsleben als gelernter Augenoptiker und hat nach einer zweiten Ausbildung über viele Jahre als Lehrer und Erlebnispädagoge gearbeitet. Die Beschäftigung mit den Biografien seiner Schüler hat ihn dazu bewogen, genauer zu studieren, welche überpersönlichen Gesetzmäßigkeiten und Rhythmen für die individuellen Lebenswege eine Rolle spielen können. Seit einem Jahr bietet Peter Färber zu diesem Thema Beratungsgespräche in den Räumen der Praxis für Naturheilkunde von Karin Mann in Kassel an. Wir haben mit ihm unter anderem darüber gesprochen, was er unter Biografieberatung versteht und für welche Zielgruppen dieses Angebot geeignet ist.



Den Lebensweg genau betrachten: Das gehört zur Biografieberatung, die Peter Färber (Foto) anbietet.

FOTO: PRIVAT/NH



ZUR PERSON

PETER FÄRBER lebt und arbeitet in Kassel, ist Vater von vier erwachsenen Kindern und in zweiter Ehe verheiratet. Seit 2006 beschäftigt er sich in diversen Fortbildungen mit biografischen Fragen. Während seiner langjährigen Tätigkeit als Lehrer an einer selbstverwalteten Schule sowie als Erlebnispädagoge sammelte er reiche Lebenserfahrungen und Techniken im Umgang mit Gruppen verschiedener Altersstufen. Meditation ist für ihn eine Kraftquelle, aus der er immer wieder Gesundheit und kreative Ideen schöpft. Seine bevorzugten Freizeitaktivitäten sind: Wandern, Klettersteige, Kanufahren, tanzen und reisen.

Herr Färber, was muss man sich unter Biografieberatung vorstellen?

Jeder Lebensweg ist so einzigartig wie unsere Physiognomie. Ich vergleiche die menschliche Biografie gerne mit einem Kunstwerk, das wir betrachten und gestalten können. Meistens handeln wir dabei unbewusst – aus Konventionen, fremden Erwartungen und inneren Ahnungen heraus. In der Biografieberatung nehmen wir zunächst den bisherigen Lebensweg in den Blick und versuchen durch Gespräche einen „roten Faden“ darin zu entdecken. Dabei tauchen Fragen auf: Wer ist der Gestalter meiner Biografie? Wie kann/soll es zukünftig weitergehen? Welche Visionen und Träume leben in mir? Welche davon lassen sich realisieren und wie? Eine gut strukturierte Gesprächsarbeit kann helfen, dass ein bewussteres Bild der eigenen Lebensaufgaben entsteht. Meine Aufgabe als Berater besteht darin, wesentliche Fragen zu stellen, dazu anzuregen, Gewohnheiten umzuwandeln und ein Spektrum erweiterter Möglichkeiten auszubreiten.

Was meinen Sie mit überpersönlichen Gesetzmäßigkeiten und Rhythmen?

In der Kindheit und Jugend verlaufen Wachstum und Reife meistens parallel zueinander: So sprechen wir etwa mit dem Zahnwechsel von „Schulreife“, und die volle juristische Strafmündigkeit beginnt erst, wenn Pubertät und Längenwachstum mit der Volljährigkeit weitgehend beendet sind. Rhythmische Gesetzmäßigkeiten treten auch in der geistigen und in der seelischen Entwicklung von Menschen auf. So zeigen sich in der Arbeit an Biografien oft Abschnitte von etwa sieben Jahren. Fragen nach dem Sinn oder der eigenen Aufgabe im Leben steigen bei vielen Menschen in einem Rhythmus von etwas mehr als 18 Jahren auf, was nicht selten zu Lebenskrisen führt.

Wann ist eine Biografieberatung sinnvoll und in welchen Fällen ist sie nicht geeignet?

Lebenskrisen scheinen oft ausweglos zu sein. Bei genauerer Betrachtung bietet aber fast jede Krise Chancen für Verände-

rungen. Ich biete am Anfang eine kostenlose Sitzung an, in der beide Seiten einen Eindruck gewinnen, ob eine weiterführende Beratung sinnvoll erscheint. Manchmal ist zunächst ärztliche Hilfe oder eine psychologische Therapie nötig. In solchen Fällen muss ich auf die entsprechenden Fachleute verweisen und kann keine Beratung durchführen.

In welchen Lebenssituationen ist eine Biografieberatung hilfreich?

Durch die Corona-Pandemie sind viele Menschen verunsichert beziehungsweise fühlen sich in ihrer Existenz bedroht. Da kann eine Biografieberatung sehr hilfreich sein, um das Verlorene leichter loslassen zu können und bisher ungeahntes „Neuland zu erobern“. Auch, um herauszufinden, welches Potential in jedem von uns steckt und wie wir dies mehr und mehr zur Entfaltung bringen können. Zur Orientierung am Ende der Schullaufbahn, um aus der Vielfalt von Angeboten den eigenen Weg zu finden. Dazu biete ich Outdoor-Seminare mit erlebnispä-

dagogischen Elementen an. Für Mütter und Väter, die in Krisen geraten, wenn ihre Kinder erwachsen werden und das Elternhaus verlassen bietet sich Biografieberatung ebenso an wie bei Sinnfragen während der „Midlife-Crisis“: Was ist meine Aufgabe? Inwieweit folge ich den eigenen Intentionen? Oder fungiere ich nur, um Erwartungen meiner Mitmenschen zu erfüllen? Wenn mit dem Eintritt in den „Ruhestand“ gewohnte Strukturen verloren gehen und Fragen nach neuen Perspektiven auftreten. Am Lebensende entsteht bei manchen Menschen der Wunsch, noch einmal auf die Höhen und Tiefen ihrer Biografie zurückzublicken, um eventuelle Versäumnisse auszugleichen, Nahestehende um Verzeihung zu bitten oder ihnen zu danken.

Warum verbinden Sie in Seminaren Biografiearbeit und körperliche Aktivitäten?

Ohne es zu bemerken, sind wir oft in alten Denkmustern verhaftet, die uns daran hindern, zu wirklich neuen, tiefer liegenden Erkenntnissen zu kommen. Die Gedanken drehen sich im Kreis. Wenn wir uns körperlich bewegen, ist der ganze Mensch beteiligt, die Atmung vertieft sich und der Blutkreislauf wird aktiviert. So können Intuitionen leichter ins Bewusstsein aufsteigen. Wandern oder Paddeln passt gut zu unserem Lebenslauf. Wir befinden uns ja ständig auf dem Weg durch unser Leben, aus Vergangenen heraus, in unsere Zukunft hinein.

KONTAKT

Peter Färber

Biografieberatung
in der Praxis von Karin Mann
Königstor 14
34117 Kassel
☎ 05 61 / 49 97 92 86
E-Mail: info@biografieberatung-faerber.de
biografieberatung-faerber.de