

Vejen til en lykkelig barndom

- biografiarbejde for voksne

Af Heidi Hansen^a

Lidt om biografi

Rudolf Steiner anviste, at mennesket sådan cirka hvert syvende år har mulighed for at gennemgå en "arketypisk" udvikling. Således er mennesket stillet ind i en almen impuls^b, som giver os mulighed for at udvikle os gennem hele livet. Samtidig har vi hver især vores individuelle livstemaer.

Den første syvårsperiode er af indlysende grunde et vigtigt afsæt for resten af livet. Kommer man ikke godt fra start, så må man senere i livet se tilbage og nu med den voksnes nøgternhed forstå, hvad der egentlig skete. Ved at se på fortiden med milde øjne og afstå fra at dømmе, er det muligt at nå til en sand forståelse af hændelserne, samt indse hvordan hændelser og følelser har formet karakteregenskaber, som man ikke ville være foruden i dag. På den helt store bane er det også muligt at nå til en sand erkendelse af, hvad disse hændelser egentlig handlede om; dvs. at uddrage den sande erfaring.

Paradis på jord

Det lille nye barn er uberørt, uskyldigt og ubetinget åbent. Barnet dvæler i en tilstand af naiv uskyld og i underbevidst tillid til, at de voksne gennem deres omsorg beskytter mod knubs fra mødet med verden. Børn er ikke selv i stand til at beskytte sig for det, som foregår i miljøet omkring dem. Hvad

der foregår i hjemmet, vuggestue og børnehave passerer direkte ind i barnet, som ikke har udviklet organerne til at fordøje disse oplevelser. Barnet lever i en drømmeagtig bevidsthed uden evne til at tænke selvstændigt eller bedømme, hvad der foregår i verden, og hvordan det skal forholde sig til denne verden.

Barnet skal ideelt set leve i et miljø, hvor det oplever ubetinget kærlighed fra mor og far og det nære miljø, og hvor det lever i en evig, ubekymret tulle-tilværelse med vatpudezoner ud mod verden. Denne tilstand skal fremme, at sjælen tager plads i kroppen og får fred til at virke ind i opbygningen af en krop, som er egnet til at bære mennesket frem i verden. Sjælen inkarnerer gennem hjertet og virker herfra ind i hele mennesket via blodkredsløbet. Inkarnationen fremmes ved at barnet oplever, at verden er god i form af et ubetinget lykkeligt møde med den jordiske tilværelse og dens udfordringer.

Kampen med arven

I den første syvårsperiode stiller barnet sig ind i den fysiske verden ved at samle sig et fysisk legeme. Barnet har ved fødslen et legeme, som er dannet ud fra forældrenes organtilstand i undfangelsesøjeblikket.

Det fysiske legeme har ifølge Steiner to egenskaber, nemlig evnen til at stil-

le sig ind i den fysiske verdens love i form af fx en fysisk rummelighed, samt evnen til at efterligne, fx i form af evnen til at efterligne arvelige organtilstande. Derfor lægger al Steiner-pædagogik vægt på efterligning som pædagogisk metode de første 7 år. Her står barnet nemlig helt åbent for at lære gennem at efterligne det, som de voksne gør, og det som foregår i de nære omgivelser.

Den første kamp i mødet med verden er således kampen med at individualisere de organer, som er arvet fra forældrene. Denne kamp foregår på et underbevidst, æterisk plan, ved at æterlegemet forsøger at opbygge organer, som passer til barnets individualitet og livsopgaver. Derved for-

vandles den form, der er præget ind i organerne, som en kopi af forældrenes organer. Da barnet endnu ikke har sit eget æterlegeme til fuld benyttelse, så "låner" det sin mors æterlegeme til at understøtte denne proces. Denne æteriske symbiose mellem mor og barn er kraftigst i begyndelsen af de første syv år og aftager indtil tandskiftet som markerer, at barnet nu er nok inkarneret til at virke ind i sin egen knogledannelse (knoglerne er det mest fysiske i mennesket). Herefter afstøder barnet moderens æterlegeme – og barnet er nu klar til at gå ud i og møde verden uden mor.

Styrken i barnets æterlegeme og den hjælp, som fås fra styrken fra moderens æterlegeme er afgørende for i

hvilket omfang det lykkes for barnet at individualisere sin krop. Oplevelsen af at "verden er god" og den ubetingede, paradisklykkelystilstand fremmer at barnets æterlegeme får lov til at folde sig ud og virke uden at blive forstyrret.

Tro kopi eller individualisering

De fleste af os har ikke tilstrækkelig styrke i vores æterlegeme til at overvinde det arvelige og individualisere det fysiske legeme i løbet af den første syvårsperiode. Dvs. at vi alle i et eller andet omfang ligner vores forældre/slægten, og efterligner vores forældres fysiske levnedsløb.



Når man som voksen arbejder med sin biografi, er de vigtige spørgsmål i forhold til det arvelige således i hvilket omfang man er en kopi af forældrene/slægten, og i hvilket omfang man har formået at forvandle/individualisere det arvelige. De gode spørgsmål kan fx være:

- Ligner jeg mine forældre og slægten (fx fysisk statur, konstitution, ansigtstræk)?
- Lider jeg af sygdomme eller sygdomstendenser, som jeg har arvet?
- I hvilket omfang forløber mit liv på samme måde, som mine forældres fysiske levnedsløb (fx børn, egen virksomhed, skilsmisse eller sygdom i samme alder)?
- I hvilket omfang efterligner jeg

mine forældre/slægten (fx bo i samme by, samme erhverv, samme antal børn)?

Ansigtsform og barne-temperament

Steiner peger på, at barnets ansigtsform spejler den fysiske konstitution i perioden 0-7 år – altså at ansigtet er et billede af, hvad det er for nogle kræfter, som er dominerende i barnets fysiske konstitution. Det betyder i praksis, at ansigtsformen er et billede af barnets tilgang til verden, eller med andre ord hvordan barnet reagerer på, oplever og går til verden. Det kaldes også for barne-temperamentet (og er ikke det samme som det temperament, som udspringer af æterlegemet og åbenbarer sig i perioden 7-14 år).

På illustrationen på næste side af de fire typer af hovedformer kan man se, hvad der karakteriserer de forskellige typer. Når man skal diagnosticere egen hovedform, er det ud fra et foto fra 6-7-års alderen. Det vigtige er her at forstå, hvordan ens barnetemperament har farvet oplevelsen af verdens begivenheder og de følelsesmæssige vildfarelser, som man stadig bærer på. Denne forståelse rummer mulighed for at frigøre sig fra den følelsesmæssige oplevelse af begivenhederne og se dem helt nøgternt – og derigennem erkende begivenhedernes sande indhold, samt deres årsag og virkning.

Danmarks sundeste mælk

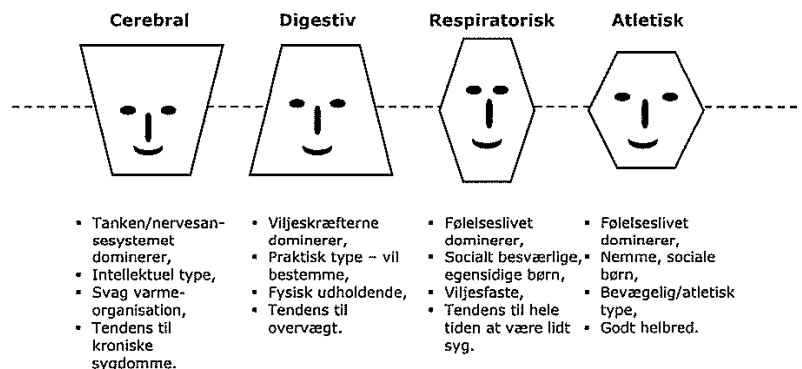


det økologiske mejeri
NATURMÆLK

**Nu kan du også købe biodynamisk
original- og minimælk fra Naturmælk**

Naturmælk, der udelukkende forarbejder og leverer økologiske mejeriprodukter, er et lille selvstændigt økologisk mejeri, som i skrivende stund ejes af 32 syd- og sønderjyske økologiske landmænd. Filosofien bag Naturmælk er at lave sunde og velsmagende produkter, og det er lykkedes så godt, at vi nu tør kalde Naturmælk for Danmarks sundeste!

Naturmælk A.m.b.a. · Gerrebællevej 24 · 6360 Tinglev · Tel.: 74 64 28 01 · Fax 74 64 28 11
www.naturmaelk.dk · info@naturmaelk.dk



Når verden ikke er god

Det er ikke altid, at opdragerne i den første syvårsperiode lykkes med at skabe en oplevelse af paradys på jord for det lille nye menneske. Det kan betyde, at barnet ikke får grundfæstet en oplevelse af verdens godhed og en tilstrækkelig lykkefølelse. Senere er det så årsag til, at man ikke tror på det gode i verden og i andre mennesker, at man ikke har ubetinget tillid til fx fremtiden, og at man har svært ved at opretholde en vedvarende lykkefølelse.

En årsag til manglende lykkefølelse i den tidlige barndom kan være, at barnet påtager sig eller pådrages et ansvar, som det ikke er modent til. Børn tager ansvar for alt, som foregår i deres nærmeste omgivelser, idet barnet som nævnt ikke endnu er i stand til at afgrænse sig selv. Når de voksne ikke formår at forklare barnet, at det ikke er skyld i tilstanden i hjemmet, så påtager barnet sig dette ansvar, og tynges af fortvivlelse over ikke at kunne gribe ind. Eksempelvis kan

barnet tage ansvar for sygdom, skilsmisse i familien, de voksnes følelsesliv, stemningen i hjemmet, dødsfald eller fyringer fra arbejdet.

En anden årsag kan være en for hård opdragelse. Det kan fx være, at forældrene opdrager med vrede og hårde tilrettevisninger/afvisninger, hvor barnet slår sig på de voksnes kulde og hårdhed. En hård opdragelse kan også handle om overgreb i form af vold, psykisk terror/chikane (fx fjendtlig tavshed) eller seksuelle overgreb. Det giver alt sammen anledning til en masse følelsesmæssige vildfarelser i barnet og ofte også til alvorlige traumer i voksenlivet. Den vigtigste følelsesmæssige vildfarelse er, at barnet påtager sig skylden for hændelserne, og dermed bærer skylden (og skammen) for alverdens problemer på sine skuldre.

Endelig kan der også være tale om at forældrene for tidligt tilskynder, at barnet skal danne sig en mening om verden, og foretage et valg ud fra

denne mening ("hvad synes du selv"-opdragelse). Denne intellektuelle opdragelse vækker astrallegemets bevidsthed og evne til at forholde sig sym- eller antipatisk til verden. Men det er ikke godt for æterlegemet, som skal udbedre de skader, som et for tidligt udviklet bevidsthedsliv udvirker i organerne, der endnu ikke er modne til en sådan astral, sanssemæssig påvirkning. Noget andet er, at dette kig ind i de stores verden er for voldsomt for det lille barn, som står alt for ubeskyttet over for den hårdhed, der ligger i et sym- og antipatisk syn på verden.

Forløsning gennem biografiarbejde

Når det er gået galt i den første syvårsperiode, så er det at vi som

voksne må arbejde aktivt for få en grundlæggende tillid til verdens godhed og en vedvarende lykkefølelse. Det skal vi nemlig bruge til at overleve livskriserne i voksenårene, hvor vi kommer fundamentalt i tvivl om det hele (arbejdet, ægtefællen, værdierne, identiteten), og hvor der i den grad er behov for noget grundlæggende tillid til det gode i verden og en højere ledelse af ens livsbane.

Løsningen ligger som nævnt i at man går i gang med et biografiarbejde, hvoraf nogle af de centrale temaer og spørgsmål til den første syvårsperiode er nævnt her. Det kan også være meget forløsende at læse bøger om biografi eller at læse biografiske beretninger om mennesker, som man

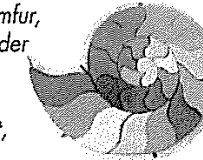


Butik og Netshop

Smukt naturligt legetøj

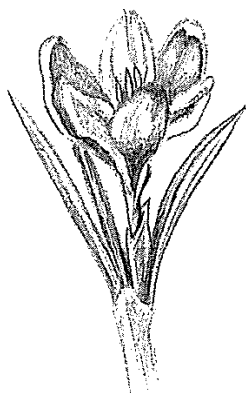
der vækker børns fantasi og stimulerer en sund udvikling

...biler, adventskalendere, bondegårdsdyr, dukker, både, spil, komfur, byggeklodser, køkkenting, zoo-dyr, hånddukker, bivoksfarver, gryder og pander, hestevogne, dukkehusdukker, klokkespil, lys, spande, stablelegetøj, flyvere, pusleklodser, finger-maling, dukkehusmøbler, dyr på hjul, filt, xylofoner, plantefarvede silkestykker, gå-and, skovle, uld, købmandsvarer, dukketing, væve, koste, eventyrfigurer, dukkestof, kits, ridderborge, rive, modellervoks, udklædningstøj, puttekasser, kuglebaner, økologiske bamser, farveblyanter, julekrybber...




...alt sammen af naturmaterialer, robust og ugiftigt

Solspejlet, Frederiksborggade 41, 1360 København K - Tlf.: 33 33 72 12 - Email: solspejlet@solspejlet.dk
 Åbningstider: Man. - fre. 11 - 17, lørdag 11 - 14 - www.solspejlet.dk



ser op til (fx biografier om Ghandi, Dalai Lama eller Nelson Mandela). Forløsningen består i at opdage, at der på trods af forskelligheder mellem mennesker alligevel er en genkendelighed i andre menneskers livsbane. Og at det er muligt, på trods af megen modgang, at få et godt, meningsfyldt og lykkeligt liv.

Forløsning gennem øvelser

Der findes en del øvelser, som man kan arbejde med for at få øje på den højere mening med ens tilværelse, og at der er en ledetråd på tværs af hændelser, som i sig selv ser ud til at være uden sammenhæng (altså at der er en højere ledelse af ens tilværelse). Blandt de vigtigste er en **årsag-virkning-øvelse** hvor man tager noget i sit liv, som man er glad for og skriver ned på et stykke papir (det kunne fx være ægtefællen). Så ser man på, hvordan man fandt ham/hvem der gjorde, at man mødte hinanden, og hvordan man mødte den person etc. På den måde finder man ud af, at der

er en linie i det gode, der sker i ens liv – og at udgangspunktet for alt det gode udgår fra det samme eller to-tre forskellige punkter/mennesker.

En anden øvelse er en slags **"Verden er god"-øvelse**. Hver aften inden sengetid noteres tre tilfælde i løbet af dagen, hvor man har fået hjælp til at klare dagens gøremål (fysisk, følelsesmæssigt eller sjæleligt). Øvelsen gentages i mindst 28 dage og gerne længere. Øvelsens formål er at klarlægge, at man faktisk får hjælp af andre – det er blot et spørgsmål om at få øje på, hvordan hjælpen kommer til én.

Endelig kan det anbefales at læse **Folkeeventyr** (specifikt Grimms eventyr) som er gammel folkevisdom om, hvordan verden altid er god, og det hele altid ender godt. Hver aften inden sengetid læses et eventyr uden at man fortolker handlingen. Eventyrene virker ind på det underbevidste plan gennem dannelse af billeder, som virker helbredende på de skader, som en for hård barndom har bevirket i æterlegemet.

^a Heidi Hansen er uddannet antroposofisk heilpraktiker og arbejder med irisanalyse, antroposofisk medicin og samtaleterapi – se www.helsepraksis.dk.

^b Impulsen til syvårsperioderne skyldes planeternes indvirkning i mennesket. Læs mere om dette i Bernard Lievegoed: "Mäniskan vid tröskeln till den andliga världen – den inre utvecklingens möjligheter och problem", Telleby Bok förlag 1997.

^c Fx Bernard Lievegoed: "Livskriser – livschancer, menneskets udvikling mellem barndom og alderdom", Forlaget Engelbrecht 1995, eller Mathias Wais: "Biografarbejde – livsrådgivning", forlaget Jupiter 1997.

Mercurius

PAPIR & KARTON

STOCKMAR ARTIKLER

MALEARTIKLER

TEGNEARTIKLER

HÅNDARBEJDSMATERIALER

JA TAK! Send os Mercurius-kataloget med Skole og kunstnerartikler

Institution: _____

Adresse: _____

Postnr./By: _____

Mercurius Helios AS
Postboks 135 • 3441 Røysen
Tlf. 31 29 28 50 • Fax 31 28 06 60
mercurius@helios.no

Mercurius Danmark
Østerskovvej 2 • 7000 Fredericia
Tlf. 75 95 40 88 • Fax 75 95 46 54
mercurius@helios.dk

art makes sense