

DR. MED. SUSANNE HOFMEISTER

WO

**STEHE ICH UND WO GEHT'S JETZT**

HIN

**GU**

WIE SIE DEN **ROTEN FADEN**  
IM LEBEN FINDEN

der deutlich spürt, dass Tradition und Herkunft als Urteilsgrundlagen für das eigene Leben nicht mehr ausreichen: Er findet konkrete Verständnishilfen für den kleinen und großen Zusammenhang zwischen Mensch, Welt und Kosmos.

In der Biografiearbeit greift Rudolf Steiner das Wissen aus der Antike um die Wichtigkeit der Lebensjahrsiepte auf und führt es weiter in seiner Bedeutung für eine moderne, selbstbestimmte Lebensgestaltung. Jeder Mensch ist eingebunden in diese allgemeinen Gesetzmäßigkeiten, in deren Rahmen er als Individuum mit seinem schöpferischen Ich seine einmalige Geschichte zu schreiben vermag. Ja, es ist Ihre eigene

Geschichte, um die es hier geht! Die allgemeinen Gesetzmäßigkeiten, Spiegelungen und Krisenpunkte des menschlichen Lebenslaufes finden in jedem individuellen Schicksal ihre einmalige »Lebensbühne«.

## Die Bedeutung der 7

Die Zahl Sieben scheint sich wie keine andere Zahl durch unser Leben zu ziehen: Ob wir uns im siebten Himmel unserer Liebe befinden oder im verflixten siebten Jahr, nach dem wir dann desillusioniert wieder unsere Siebensachen packen. Der amerikanische Psycholinguist George A.

Miller wies in empirischen Versuchen nach, dass wir uns nur sieben Objekte auf einmal merken können. Unser Gehirn verfügt nämlich über exakt sieben Verarbeitungskanäle. Diese genetische Vorgabe sei der Hintergrund, warum mehr als sieben Ziele oder sieben Rollen nicht erfolgreich gelebt werden können. Die Zahl Sieben prägt unseren Alltag auch vom Kosmos aus: So ändert der Mond alle sieben Tage seine Phase - vom Neumond zum Halbmond zum Vollmond und wieder zum Halbmond. Hier hat unsere Siebentagewoche ihren Ursprung. Ein Mondzyklus von viermal sieben gleich 28 Tagen bestimmt den weiblichen Zyklus. Der tiefe Einfluss der Sieben auf

den Lebenslauf ist seit der Antike bekannt. Der berühmte Arzt Hippokrates aus Kos, dessen Eid die Ärzte heute noch schwören, sagte dazu: »So wie der Mond seine Phasen alle sieben Tage ändert, beeinflusst die Sieben alle Dinge, die sich unterhalb des Mondes abspielen. Sie neigt dazu, alle Dinge ins Sein zu bringen. Sie teilt Leben aus und ist die Quelle allen Wechsels.«

Die Physiologie, also die Wissenschaft über alle körperlichen Vorgänge, weiß, dass im menschlichen Körper in sieben Jahren alle Zellen ausgetauscht werden. Wir sind also tatsächlich rein körperlich alle sieben Jahre rundum erneuert. Einerseits schaut uns im Spiegel zwar immer noch der Mensch entgegen, den

wir kennen, andererseits ist bis ins Körperliche hinein die Möglichkeit zur Veränderung verankert.

Der griechische Weise Solon war wohl der Erste, der das Leben in Siebenjahresperioden einteilte. Viele von uns kennen auch in ihrem Leben diesen Siebenjahresrhythmus, der uns oft wie eine Häutung zum nächsten Entwicklungsschritt führt. Mit der Biografiearbeit können wir dieses Wissen ganz praktisch für unsere Lebensgestaltung nutzen.