

Barndommens aftryk i voksenlivet



AF HEIDI HANSEN

Rudolf Steiner beskrev i sine foredrag, hvordan mennesket både er en del af menneskeheden og dens udvikling, og samtidig har sin egen livsbane gennemvævet af individuelle udfordringer.

Menneskehedens fælles udviklingsrejse foregår inden for perioder på omtrent syv år. Det betyder i praksis, at vi alle har mulighed for at gennemleve de samme temaer i livet i stort set samme livsaldre. Eksempelvis mærker vi alle at være følelsesmæssigt afhængig af familien, at blive vrede i forbindelse med teenageårenes oprør og individualisering, og at blive udfordret af at give slip på egne børn, når tiden er inde til det. Som forældre kan vi skabe trygge rammer for vores børn, men det kræver ofte, at vi bevidst arbejder med at finde det gode i verden.

Som noget særligt ved den antroposofiske impuls til det personlige udviklingsarbejde har Rudolf Steiner formidlet et ideal for, hvad det er muligt at opnå inden for hver syvårsperiode. Arbejdet med at undersøge egen livsrejse og holde den op mod disse idealer kaldes inden for antroposofien for biografarbejde. Her er det aldrig for sent at realisere de idealer, som man ikke nåede tidligere i livet.

Idealer for perioden 0-7 år

Den første syvårsperiode er et vigtigt afsæt for resten af livet. Idealene for denne periode handler blandt andet om at give barnet mest mulig ro til at opbygge en fysisk krop og stille

sig hengivent ind i mødet med den fysiske verden. Det store tema for denne periode er at grundfæste følelsen af at verden er god.

I det antroposofiske univers udfoldes dette ideal i praksis ved eksempelvis at tilskynde til at:

- Barnet skal have lov til at være i sit eget univers og i sine egne lege uforstyrret og i eget tempo så længe som muligt. Det giver ro til at barnet kan udvikle en fysisk krop med organer, der passer til barnets individualitet.
- Barnet skal skærmes fra de voksnes verden (fx bekymringer, vrede, uro, sygdom, præstationskrav, forventninger). Det fremmer udviklingen af tillid til det gode i verden og det gode i andre mennesker.
- Barnet skal leve i ubekymret og underbevidst tillid til, at de voksne afbøder fald, slag og sørger for opfyldelse af alle behov. Det fremmer følelsen af ubetinget lykke og glæde ved livet.
- Barnet har brug for rytme og forudsigelighed i hverdagen. Det får sjælen til at inkarnere og styrker derved viljen og evnen til at beherske det jordiske liv. Det gælder i øvrigt også for voksne.
- Barnet lærer ved at de voksne viser, hvordan man gør og dermed også, hvordan man ikke gør. Når barnet er 2-3 år vil det begynde at efterligne andre voksne end forældrene, og derved kunne få andre impulser.

Efterligning af slægten

Det almindelige billede er, at de fleste af os i et eller andet omfang ligner vores forældre og deres slægter, og efterligner vores forældres fysiske levnedsløb.

Idealet for menneskeheden er, at vi hver især finder vores individuelle vej i livet og danner en individuel krop til at bære os frem på denne vej. Om det er lykkes kan man få øje på ved at iagttage:

- 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 børnefødsler, etablering af egen virksomhed, jobskifte, livskriser, skilsmisse eller sygdom i samme alder)?
- I hvilket omfang efterligner jeg mine forældre/slægten (fx bo i samme by, samme erhverv, samme antal børn)?

Hvis vi kan se, at vi ligner vores forældre/slægten, så er næste spørgsmål, om efterligningen stiller sig i vejen for, at vi som voksne realiserer vores egne indre drømme og impulser? Eller om behovet for at ligne det, vi føler os fortrolig med via vores opdragelse, og leve op til ”sådan gør vi i vores familie” overstiger kraften til at gå egne veje?

Når verden ikke er god

Meget firkantet kan man dele menneskeheden op i to store grupper: Dem som kommer godt gennem den første syvårsperiode og får etableret en helt fundamental tillid til verden, og dem som af en eller anden grund ikke gør det. En manglende oplevelse af det gode i verden kan vise sig ved, at man som voksen savner en mere grundlæggende lykkefølelse, og at man har svært ved at blive fortrolig med livet og de udfordringer, man møder.

Hvis man som barn ikke får grundfæstet en oplevelse af verdens godhed kan oplagte ydre grunde være omsorgssvigt, sygdom, traumatiske skilsmisser, mobning eller dårlige sociale forhold i familien. Der kan også opstå den situation, at et barn påtager sig eller pådrages et ansvar, som det ikke er modent til. Børn tager ansvar for alt, som foregår i deres nærmeste omgivelser, idet børn ikke er i stand til at afgrænse sig selv fra familien. Når de voksne ikke lykkes med at forklare barnet at det er uden skyld, så påtager barnet sig ansvar for situationen i familien, og tynges af fortvivlelse over ikke at kunne gribe ind.

En for hård opdragelse kan også virke ind i oplevelsen af det gode i verden. Det kan fx være, at forældrene opdrager med hårde tiltætvæisninger eller afvisninger. Det kan føre til den følelsesmæssige vildfarelse, at barnet påtager sig skylden for, at de voksne opfører sig sådan, og skammer sig over at pådrage sig forældrenes vrede.

Verden er god- øvelser

Man kan som voksen arbejde med at etablere en grundlæggende verden er god” oplevelse gennem forskellige øvelser, fx:

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/hende og hvem der førte én derhen. Herefter ser man på, hvordan man mødte denne person etc. På den måde finder man ud af, at der er en rød tråd i det gode, der sker i ens liv – og at det gode ofte udgår fra den samme eller to-tre forskellige begivenheder eller mennesker.

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 det er blot et spørgsmål om at få øje på, hvordan hjælpen kommer til én.

Folkeeventyr (specifikt Grimms eventyr) 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 mennesket. Andre muligheder er fx at læse skabelsesberetningen fra Bibelen, eller de fire testamenter, igen uden at analysere og inden sengetid.

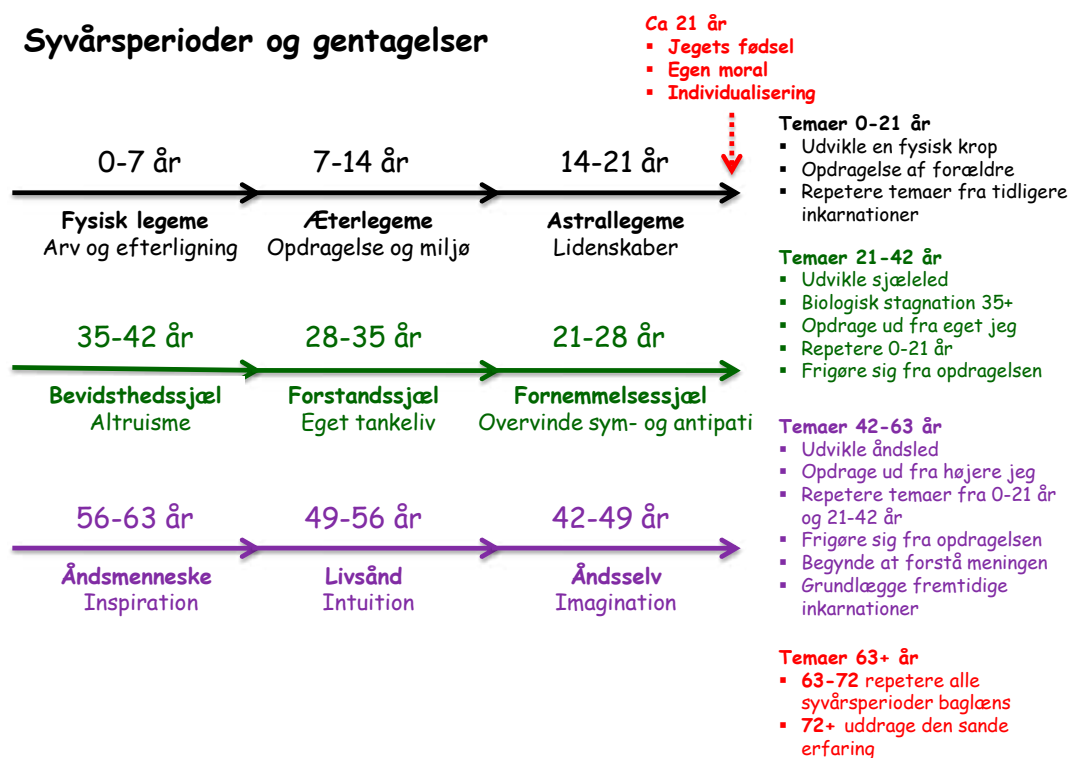
Heidi Hansen er antroposofisk heilpraktiker og cand. merc. Hun arbejder med irisanalyse, antroposofisk homøopati, samtaleterapi, undervisning og foredrag. Læs mere på www.helsepraksis.dk.

Litteratur:

Mathias Wais: "Biografiarbejde livsrådgivning", forlaget Jupiter 1997.

Bernhard Lievegoed: "Livskriser – livschancer – menneskets udvikling mellem barndom og alderdom", forlaget Engelbrecht 1995.

Syvårsperioder og gentagelser



Skemaet viser, hvordan temaer fra syvårsperioderne gentager sig i løbet af livet, og således også hvordan mennesket har mulighed for at blive et mere og mere forædlet individ i løbet af sin tid på jorden. Bemærk at repetitioner foregår bagfra, sådan at repetition af det 15. år foregår når man er 22 år og igen når man er 43.

Nytt bachelorstudium i sosialpedagogikk!

AV BENTE EDLUND OG PETER HOLM

Vi gleder oss over at Steinerhøyskolen har fått NOKUT-godkjenning av et nytt 4-årig deltidsstudium i sosialpedagogikk. Studiet starter opp høsten 2012, og vil kvalifisere for sosialfaglig arbeid i steinerskolene og sosialterapeutiske virksomheter (Camphill og andre). Det vil bli organisert som en blokk-utdanning med fire moduler à to uker per studieår, og er basert på at studentene har en avgrenset arbeidstilknytning i studietiden. Studiet gir bachelorgrad i sosialpedagogikk og tildeler 180 studiepoeng.

Søknadsprosessen startet opp i 2007. Studiet er en videreutvikling av et tidligere internt utdannings samarbeid mellom de sosialterapeutiske virksomhetene i Norge.

Rudolf Steinerhøyskolen 30 år (1981 – 2011)

I uke 47 ønsker Steinerhøyskolen velkommen til kunstutstilling med arbeider av kolleger og tidligere studenter ved Billedkunstutdanningen.

Tirsdag den 22. november inviterer Steinerhøyskolen til festaften som bl.a. vil inneholde

- foredrag ved David Brierley
- konsert i samarbeid med Steinerhøyskolen, Josefinekoret og andre aktører.