

Theres Spirig-Huber  
Karl Graf

# Ich werde, also bin ich

Biografiearbeit – spirituell  
Hinführung und Übungen



IGNATIANISCHE IMPULSE

---

echter

Theres Spirig-Huber / Karl Graf

*Ich werde, also bin ich*

Biografiearbeit – spirituell. Hinführung und Übungen

## **Ignatianische Impulse**

Herausgegeben von Stefan Kiechle SJ, Willi Lambert SJ  
und Martin Müller SJ

Band 71

**Ignatianische Impulse** gründen in der Spiritualität des Ignatius von Loyola. Diese wird heute von vielen Menschen neu entdeckt.

**Ignatianische Impulse** greifen aktuelle und existentielle Fragen wie auch umstrittene Themen auf. Weltoffen und konkret, lebensnah und nach vorne gerichtet, gut lesbar und persönlich anregend sprechen sie suchende Menschen an und helfen ihnen, das alltägliche Leben spirituell zu deuten und zu gestalten.

**Ignatianische Impulse** werden begleitet durch den Jesuitenorden, der von Ignatius gegründet wurde. Ihre Themen orientieren sich an dem, was Jesuiten heute als ihre Leitlinien gewählt haben: Christlicher Glaube – soziale Gerechtigkeit – interreligiöser Dialog – moderne Kultur.

**Theres Spirig-Huber  
Karl Graf**

# **Ich werde, also bin ich**

**Biografiearbeit – spirituell  
Hinführung und Übungen**

**echter**

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <<http://dnb.d-nb.de>> abrufbar.

© 2016 Echter Verlag GmbH, Würzburg  
[www.echter.de](http://www.echter.de)

Umschlag: Peter Hellmund

Druck und Bindung: CPI – Clausen & Bosse, Leck

ISBN

978-3-429-03927-1 (Print)

978-3-429-04841-9 (PDF)

978-3-429-06259-0 (ePub)

# Inhalt

Einleitung .....	8
<b>I. Biografarbeit – spirituell: Zugänge ...</b>	<b>10</b>
1. Biografischer und spiritueller werden .....	11
<i>An den Schwellen und in den Strudeln     meines Lebens</i> .....	14
<i>Dem Sinn meines Lebens auf der Spur</i> .....	16
<i>Biografisch geerdete Theologie</i> .....	17
<i>Kriterien für christlich-spirituell orientierte     Biografarbeit</i> .....	19
2. Die Bibel – erzählte Glaubensbiografien ...	24
3. Spirituelle Biografien in der christlichen Tradition .....	26
<i>Augustinus – »Unruhig ist unser Herz«</i> .....	27
<i>Teresa von Ávila – »Gott ist auch zwischen     den Kochtöpfen«</i> .....	28
<i>Ignatius von Loyola – »Gott suchen und     finden in allen Dingen«</i> .....	30
4. Exerzitien als biografisch-spirituelle Selbst- vergewisserung und Neuausrichtung .....	36
<i>Einen dankbaren Blick einüben</i> .....	37
<i>Sich in die Krise wagen</i> .....	38
<i>Indifferent werden</i> .....	39
<i>Auf Gott hören</i> .....	39
<i>Gottes Willen wagen</i> .....	40

<i>Die Entscheidung durchhalten</i> . . . . .	41
<i>Das Leben feiern</i> . . . . .	42
5. Im Lebensfluss des Alltags –	
Liebende Aufmerksamkeit einüben . . . . .	43
<i>Dasein vor Gott</i> . . . . .	44
<i>Die Haltung der Dankbarkeit</i> . . . . .	44
<i>Der unterscheidende Blick zurück</i> . . . . .	45
<i>Der Blick nach vorne</i> . . . . .	45
<i>Konkrete Anlässe zu ignatianisch geprägter</i> <i>Biografiearbeit</i> . . . . .	46
<b>II. Biografiearbeit – spirituell: konkret</b> . . .	47
1. Verortungen von Biografiearbeit . . . . .	48
<i>Wann ist Biografiearbeit sinnvoll?</i> . . . . .	48
<i>Handlungsfelder für Biografiearbeit</i> . . . . .	50
<i>Biografiearbeit im Alltag</i> . . . . .	50
2. Mein Leben in den Blick nehmen – Grund- haltungen und methodische Anregungen . . .	51
<i>Die Kraft des Erzählens und der Dienst</i> <i>des Zuhörens</i> . . . . .	51
<i>Mein Leben – Fügung Gottes?</i> . . . . .	52
<i>Die Haltung der liebenden Aufmerksamkeit</i> . . . .	53
<i>Vorstellungskraft und Kreativität einbeziehen</i> . . .	54
3. Wer ich bin und wie ich geworden bin . . . .	57
<i>Meine Identität, mein Name</i> . . . . .	57
<i>Meine Herkunft: Ursprungsfamilie,</i> <i>Bezugspersonen</i> . . . . .	58
<i>Die Generationen vor mir, die Wurzeln</i> <i>meiner Herkunft</i> . . . . .	60

<i>Mein Lebensskript</i> . . . . .	61
<i>Meine Wohn- und Lebensorte</i> . . . . .	63
<i>Arbeit und Freizeit</i> . . . . .	64
<i>Mein Lebensstil</i> . . . . .	66
<i>Gesundheit und Krankheit</i> . . . . .	68
<i>Krisen- und Glückserfahrungen</i> . . . . .	69
<i>Meine Erfahrungen mit Gott</i> . . . . .	70
<i>Meine Gottesbilder</i> . . . . .	71
<i>Meine spirituellen Orte</i> . . . . .	72
<i>Meine Vorbilder, biblische Gestalten, Heilige</i> . . .	73
4. Verortung in Übergängen . . . . .	74
<i>Dankbar zurückschauen</i> . . . . .	74
<i>Abschied nehmen und trauern</i> . . . . .	75
<i>Mich versöhnen</i> . . . . .	76
<i>Mich rufen lassen, meine Zukunft gestalten</i> . . . .	79
5. Wendepunkte in meinem Leben . . . . .	80
<i>Lebensmitte: »Im Strudel der mittleren Jahre«</i> . . .	81
<i>Pensionierung: »When I'm sixty-four«</i> . . . . .	84
<i>Älter werden: »Non, je ne regrette rien«</i> . . . . .	87
6. Das Sterben einüben: »Liebe das Leben und denk an den Tod« . . . . .	92
7. »Ein Segen sollst du sein« . . . . .	95
Anmerkungen . . . . .	96
Literaturhinweise . . . . .	96



## Einleitung

Biografiearbeit ist in aller Munde. Viele Veröffentlichungen sind ihr gewidmet. Allerdings gibt es kaum Literatur, die biografisches Arbeiten mit spirituellen Grundhaltungen verbindet. Das ist eigentlich erstaunlich, denn gerade die jüdisch-christliche Tradition lebt von dieser Verbindung, angefangen bei der Bibel, die voller biografischer Erzählungen ist, bis zu vielen Mystikerinnen und Mystikern, die auf dem Hintergrund ihrer Lebensgeschichte über ihre spirituellen Erfahrungen berichten.

Biografisch *und* spirituell! Mit diesem Ansatz haben wir über viele Jahre Seminare geleitet. Es ging uns z.B. darum, die Umbruchphase in der Lebensmitte im Licht der Exodus-Erfahrung tiefer zu verstehen, die Phase der Pensionierung unter die Stichworte Versöhnung und Neuanfang zu stellen oder das Altwerden mit der Verheißung an Abraham und Sara zu verbinden: »Ein Segen sollst du sein« (Gen 12,2b). Immer wieder waren wir tief berührt von den Prozessen, die gerade aufgrund der Verbindung von Biografiearbeit und Spiritualität möglich wurden.

In unserem Buch zeigen wir in einem ersten grundlegenden Teil, wie Biografie und Spiritualität in der jüdisch-christlichen Tradition untrennbar verbunden sind. Diese Sichtung der eigenen Tradition gibt uns Kriterien für spirituell orientierte Biografiearbeit an die Hand.

Im zweiten Teil stellen wir eine Vielfalt von Anregungen für die praktische Umsetzung vor. Dabei beziehen wir uns vor allem auch auf Ignatius von Loyola. Die Anregungen können für die persönliche Auseinander-