

BRON: *Inspirerend Leven*

Zo kun je je levensloop bekijken: wat waren jouw transformatiemomenten?

[Door Gastauteur](#)



Heb jij wel eens onderzoek gedaan naar je levensloop?

Tijdens je leven vinden er bepaalde transformatiemomenten plaats, die een grote invloed kunnen hebben op je leven. Biografisch coach Sanne Spil vertelt in dit artikel hoe je naar je levensloop kunt kijken, hoe je een levenslijn in kaart kunt brengen en hoe de maanknoppen een rol in je levensloop kunnen spelen.

Door je levensloop te onderzoeken kun je veel leren over wie je nu bent, en betekenis en samenhang in je leven zien.

Het leven wordt voorwaarts geleefd en achterwaarts begrepen

filosoof Søren Kierkegaard

Onderzoek doen naar je eigen leven kan een verrijkende ervaring zijn. De levensloop wordt in de antroposofie gezien als een spiritueel proces, waarin de ziel zich ontwikkelt. Antroposofie is een filosofische en spirituele stroming die is ontwikkeld door Rudolf Steiner. Het is een holistische benadering die streeft naar een dieper begrip van de mens en de relatie met de wereld om hem heen en stelt daarbij het concept van levensloop (biografie genaamd) centraal.

Gedurende je leven doorloop je specifieke levensfasen, zoals kindertijd, adolescentie, volwassenheid en ouderdom, en overgangsmomenten, zoals het verlaten van school, het vinden van een baan, het stichten van een gezin en met pensioen gaan. Ook de innerlijke groei en ontwikkeling die gepaard gaan met gebeurtenissen en ervaringen in je leven, zogenaemde life events, worden bestudeerd in de biografie.

Door je eigen biografie te onderzoeken kun je inzicht krijgen in patronen, keerpunten en lessen die je hebt meegemaakt. Dit kan je helpen om de betekenis en het doel van bepaalde life events te begrijpen.

Transformatiemomenten

Je levensloop of biografie kun je vanuit verschillende invalshoeken bestuderen.

Het werkt bijna als een caleidoscoop: als je erdoorheen kijkt zie je al draaiend verschillende kleuren. Een manier om te kijken naar je levensloop zijn de specifieke levensfasen van 7 jaar.

Iedere levensfase kent zijn eigen wetmatigheden. Er is geen mens die hetzelfde leven leidt, toch zijn er wetmatigheden die iedereen doorloopt. Wanneer de ene levensfase overgaat in de volgende fase is er een transformatiepunt in lichamelijke, cognitieve en emotionele ontwikkeling. Dat betekent dat de leeftijden van 7, 14, 21, 28, 35, 42, 49, 56 en iedere 7 jaar daarna, scharnierpunten zijn. Deze punten vormen de basis van verdere groei en ontplooiing. Bijvoorbeeld bij de leeftijd van 7 jaar verschuift de nadruk van fysieke groei, naar emotionele en sociale groei. Het kind vormt vanaf 7 jaar een eigen individualiteit. Dat is ook de reden dat er in het Vrije school onderwijs pas vanaf deze leeftijd gestart wordt met leren lezen. Vanaf 14 jaar staat de ontwikkeling van het denkvermogen centraal en begin je je bewust te worden van een eigen identiteit.

Wanneer je een levenslijn in kaart brengt voor jezelf, markeer dan de 7 jaarsfasen. Een levenslijn is een lijn van je geboorte tot jouw huidige leeftijd. Je kunt op de levenslijn zetten in welke huizen je hebt gewoond, welke ontmoetingen je hebt gehad, hoe je werkende leven eruit heeft gezien. Door de 7 jaarsfasen te markeren, kun je zien hoe je leven veranderd is per fase. Zo breng je je eigen scharnierpunten in beeld. De leeftijden 21 en 42 jaar zijn ook scharnierpunten in de grote fasen van je leven. Je kunt het leven, naast de 7 jaars fasen, ook in 4 fasen verdelen. De eerste 21 jaar staat in het teken van de biologie; je bent uitgegroeid rond 21 jaar. Ook de neurowetenschappen stellen dat de hersenen rond deze leeftijd volgroeid zijn. Tussen de 21 en de 42 jaar sta je in de bloei van je leven. Je stapt de wijde wereld in; je start een carrière, wellicht een gezin, je maakt reizen, koopt een huis (of niet) en krijgt nieuwe vriendschappen. Rond 42 jaar ben je over je fysieke hoogtepunt heen en is er een grote drang naar autonomie en spirituele vrijheid. Waar je tot je 42ste levensjaar bent gevormd door de buitenwereld, ga je vanaf deze leeftijd meer vanuit je binnenwereld leven.

Sta eens stil bij toen je 21 jaar was, welke beslissingen heb je toen genomen? Welke veranderingen heb je in gang gezet? Zie je deze veranderingen nog steeds terug in je huidige leven? Op welke wijze?

Maanknopen

Een andere manier om naar je levensloop te kijken zijn de maanknopen. Een maanknoop is een punt in de astrologische kaart, die de kruispunten vormen tussen banen van de maan en de zon. Wanneer je 17 $\frac{3}{4}$ jaar bent staan de zon, maan en aarde in dezelfde constellatie als bij je geboorte. Wanneer je bij dit punt in je biografie komt ga je opnieuw door je levenspoort, net als bij je geboorte. In de Antroposofische visie, gelooft men dat we, voordat we op aarde geboren worden, een plan maken voor onze reis op aarde. Dit plan omvat de lessen die we willen leren en de ervaringen die we willen opdoen in dit leven. De maanknopen spelen een rol bij het herinneren van dit plan. Op het moment dat je niet leeft vanuit je eigen levensmotief kun je bij een maanknoop een crisis hebben en belangrijke besluiten nemen om je leven anders te leiden. Maanknopen in je levensloop zijn bij de leeftijden 17 $\frac{3}{4}$, 37 en 56 jaar.