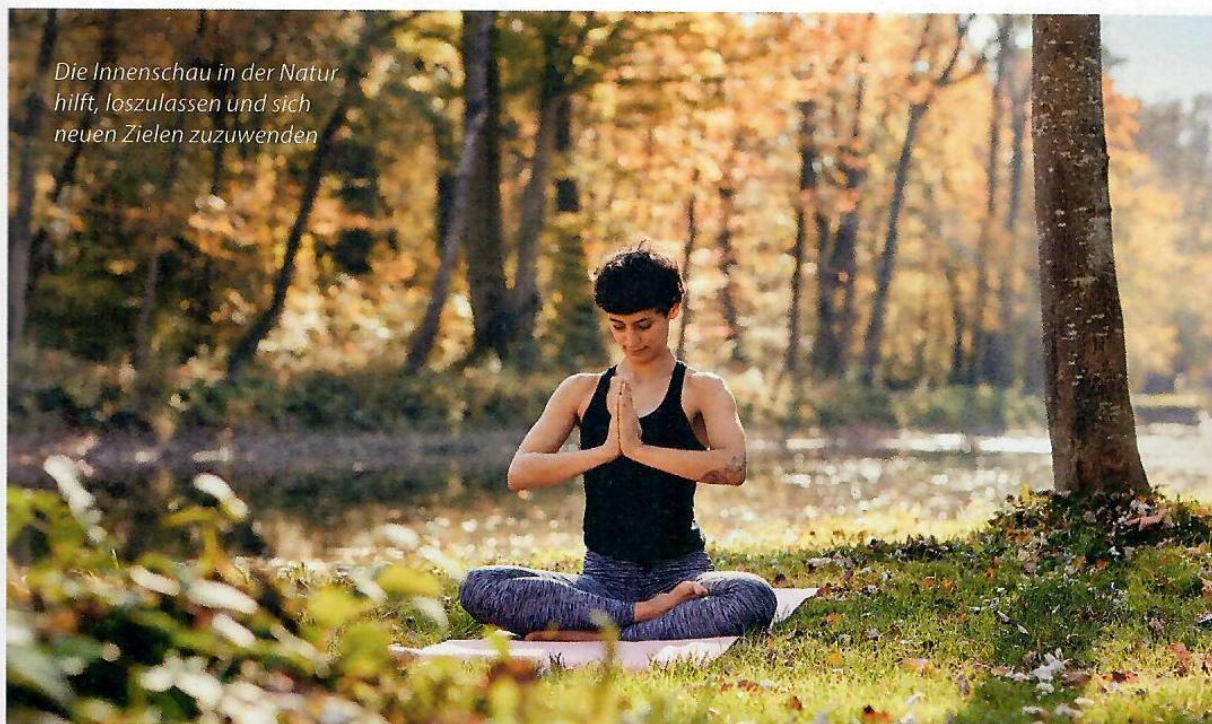


## Der Wert von Schwellenzeiten



Immer wieder gibt es Phasen in unserem Leben, in denen wir spüren, dass sich ein Wandel ankündigt. Alte Strukturen und Vorstellungen werden brüchig, das Neue ist noch im Unklaren verborgen. Wer solche Schwellenzeiten mutig nutzt, um ganz bewusst nach innen zu gehen, erkennt oftmals: Das Leben ordnet sich in neuen Bahnen und Heilsames kommt in Bewegung. Diese Zeiten sind zutiefst bereichernd – und der Weg zu unserer wahren Essenz.



Die Innenschau in der Natur hilft, loszulassen und sich neuen Zielen zuzuwenden

Bring all deine Herzenswünsche aufgeschrieben mit“, sagte *Simone* zu mir. Das gefiel mir, denn ich hatte es eh längst getan. Hatte den Kinderwunsch aufgeschrieben. Die Heirat. Das glückliche Leben mit dem Mann an meiner Seite. Den Erfolg in der Arbeit. All das, was ich durch unser Ritual stärken wollte. Ich stand kurz vor meinem Geburtstag. Einen, den ich diesmal bewusst begehen wollte. Um abzuschließen, was noch offen war, zu stärken, was ich rufen wollte. *Simone Gantner*, die Menschen mit Ritualen, Visionssuchen und Naturcoachings in der Schweiz durch Schwellenzeiten begleitet, würde mich dabei unterstützen. Ja, mir gefiel ihre Idee. Bis *Simone* sagte: „Bring all deine Wünsche mit, damit wir sie dem Feuer zur Wandlung übergeben können. So entsteht ein offener, leerer Raum, in dem sich das Neue, so wie es kommen will, zeigen kann.“

---

### Erkennen, was nicht mehr trägt

---

Das saß. Auf einmal wurde ich unsicher: Auf was hatte ich mich da eingelassen? Ja, ich wollte Veränderung, aber doch eigentlich so, wie ich sie mir in meinem Kopf ausgemalt hatte – und nicht mit leeren Händen und ohne jede Sicherheit. Ich wollte vertiefen,

verbessern, was war, und nicht, dass irgendetwas komplett wegfiel. Und doch musste ich zugeben, dass es da Ahnungen und Hinweise gegeben hatte. Dass in den vergangenen Wochen immer mehr Dinge in meinem Leben wegzubrechen begonnen hatten, von denen ich dachte, ich würde sie schon wieder hinkriegen. Da waren meine Seminare, die nicht mehr richtig voll wurden. Da waren so ein gewisser Frust und eine Müdigkeit spürbar. Da war die Partnerschaft, in der es seit unserem Zusammenzug vor einem Dreivierteljahr immer schwieriger wurde. Zugleich hatte ich eine Vision davon, was gemeinsam alles möglich wäre. Wir hatten schon so viel Tiefe, Intensität, Liebe und Nähe erfahren. Und doch, ja, da gab es dieses Knarzen, auf vielen Ebenen.

Zwei Wochen nach unserem ersten Gespräch saß ich bei *Simone Gantner* in der Jurte, die sie auch als Seminarraum nutzt – irgendwo im Nirgendwo zwischen St. Gallen und Winterthur in der Schweiz, auf dem Gelände der Biobaumschule ihres Schwagers, umgeben nur von Wiesen, Bäumen und dem konstanten Rauschen eines Flusses. Es war der Tag des Rituals. Bevor ich hierher aufgebrochen war, hatte mir *Simone* eine Aufgabe gestellt: einen Schwellengang zu dem anstehenden Übergang zu machen (siehe Kasten S. 24), auf

## Übungen für Schwellenzeiten



In Zeiten, in denen wir das Alte verloren haben, das Neue aber noch nicht zur Gänze in unserem Leben angekommen ist, können uns folgende Übungen Kraft geben:

### ► Morgen- und Abendpraxis pflegen

Ob Yoga, Meditation, Schreiben, Malen, Tanzen, Singen oder Musizieren: Die regelmäßige Praxis am Morgen und/oder Abend kann während einer Schwellenzeit Kontinuität und einen Rahmen schenken. Sie unterstützt darin, mit uns selbst in Verbindung zu bleiben, in uns zu ruhen und gestärkt durch diese Zeit zu gehen. Meine Morgenpraxis bestand während der letzten Schwellenzeit beispielsweise aus Yoga, dem Singen eines Kraftliedes, einer Schreibzeit und japanischem Heilströmen\*. Am Abend habe ich mir nochmals Zeit für diese Dinge genommen. Was nährt Sie in Ihrer Schwellenzeit?

### ► Einen Ort zum Verweilen finden

Welcher Ort tut Ihnen gut? Wo können Sie verweilen und zur Ruhe kommen? Ein Platz in der Natur, den wir während einer Schwellenzeit immer wieder aufsuchen können, unterstützt uns dabei, innezuhalten, Ruhe zu finden und neue Sichtweisen und Erkenntnisse zu gewinnen. Dies kann auch ein schöner Ort zum Schreiben sein (siehe nachfolgende Übung).

### ► Das Essenzbuch

Schreibend können wir uns selbst durch unsere Schwellenzeit begleiten. In einem Essenzbuch – ein schönes Buch mit leeren Seiten – können Sie tägliche oder wöchentliche Eindrücke aus dieser Zeit festhalten. So begegnen Sie sich schreibend selbst, erkennen Entwicklungen auf Ihrem Weg und können sich auch nach der Schwellenzeit an Ihre Erkenntnisse – die so nah dran sind an dem, was Ihnen wichtig ist für Ihr Leben – erinnern.

### ► Der Schwellengang

Mit einer Frage oder einem Anliegen über eine Schwelle zu gehen und die Umgebung dabei als Spiegel zu erfahren, kann Sie dabei unterstützen, neue Perspektiven zu gewinnen. Stellen Sie sich zunächst innerlich eine Frage oder machen Sie sich Ihr Anliegen klar und gehen Sie dann bewusst über eine Schwelle (zum Beispiel über die Schwelle Ihrer Haustür). Alles, was Ihnen jetzt begegnet, zeigt sich als Spiegel, als Antwort oder Impuls auf Ihre Frage bzw. Ihr Anliegen. Wenn Sie mögen, können Sie auch ein Notizbuch mit auf den Weg nehmen und aufschreiben, was Ihnen begegnet: Gibt es Dinge, die sich wiederholen? Dinge, die Ihnen vielleicht noch nie aufgefallen sind? Notieren Sie, sammeln Sie Ihre Eindrücke und kehren Sie anschließend über die gewählte Schwelle zurück in Ihre Alltagswelt. Schauen Sie, was Ihnen begegnet ist: Ergibt sich ein Bild? Erkennen Sie einen roten Faden? Eine Antwort oder einen Impuls, der jetzt besonders wertvoll für Sie ist? Vor allem, wenn wir in sich wiederholenden Gedanken festhängen (Was ist der nächste Schritt? Was soll ich tun? Wie soll ich mich entscheiden? Warum ist das alles passiert?), ist ein Schwellengang wertvoll. Sie können hierfür auch Ihre normale Spaziergerrunde nutzen. Ob Sie 15 Minuten, eine Stunde oder länger unterwegs sind, können Sie selbst wählen.



*Mit Musik wieder  
den eigenen  
Rhythmus finden*

## Unterstützung holen



Viele von uns meinen, alles allein schaffen zu müssen. Das habe auch ich lange geglaubt. Bis ich angefangen habe, mir Unterstützung zu holen, wenn ich spürte, dass ich sie brauche. So habe ich mich während meiner Schwellenzeit ein- bis zweimal pro Woche in Einzelsitzungen von einer Heilpraktikerin mit therapeutischer Erfahrung begleiten lassen – insgesamt drei Wochen lang. Das war

intensiv und unglaublich wertvoll. Jemand, der mit der Existenz und dem Wert der Schwellenzeiten für das eigene Leben vertraut ist, kann hier oft besser Hilfestellungen geben als Freunde oder die Familie. Außerdem hilft der Blick von außen, das Erleben in ein größeres Ganzes einzubetten. Ob Coach, Lebensberater oder Heilpraktiker – vertrauen Sie einfach auf Ihr Gefühl, bei wem Sie richtig und gut aufgehoben sind.

Impulse aus der Natur zu lauschen und das Erlebte mitzubringen. Ich erzählte ihr meine Geschichte, sie erzählte sie mir zurück, in der dritten Person: „Ich sehe eine Frau, die ...“ Ich spürte, wie etwas tiefer sank, wie ab diesem Moment deutlicher zutage trat, dass da tatsächlich ein größerer Umbruch in meinem Leben anstand. Dass einiges in Schiefelage geraten war und so manches nicht mehr trug. Dass der Übergang mit einer tief greifenden Schwellenzeit einherging.

erkennen wir jedoch, dass die äußeren Strukturen, die unserem Leben Halt, Sicherheit und einen Rahmen gegeben haben, bröckeln. Dass es vielmehr etwas ist, das gerade tief in uns geschieht und weniger im Außen. Auf einmal gibt es nichts mehr, an dem wir uns festhalten könnten. Sehen wir uns um, scheinen alle anderen weiterzumachen wie bisher. Mit wem können wir über unseren seltsamen Zustand sprechen? Was stimmt nicht mit uns? Sollten wir nicht auch einfach weitergehen? Wie kann es sein, dass wir (und unser Leben) auf einmal nicht mehr funktionieren?

---

### Zeiten des Dazwischen

---

Schwellenzeiten, in denen das Alte nicht mehr und das Neue noch nicht da ist, wo wir spüren, wissen, dass wir dazwischenstehen, dass wir das Alte verloren haben und noch keine Ahnung davon haben, was an Neuem kommen will – jene Schwellenzeiten sind recht unpopulär in unserer Gesellschaft. Sind wir es doch vielmehr gewohnt, immer weiterzugehen, zu funktionieren, wieder aufzustehen – statt innezuhalten, uns hinzusetzen, zu sehen, wo wir stehen, und anzuerkennen, was dem Leben noch dient und womit wir weitergehen wollen. Vielleicht bemerken wir schon länger eine gewisse Unruhe in uns, eine Unzufriedenheit und das Gefühl, dass etwas unruhig läuft in unserem Leben. Vielleicht können wir es nicht genau benennen, schieben es auf nervige Kollegen, das Wetter, den fehlenden Urlaub oder den Partner, mit dem es gerade nicht so gut läuft. Schauen wir genau hin,

---

### Die Heldenreise

---

Der amerikanische Autor und Mythologe *Joseph Campbell*, der zeit seines Lebens davon überzeugt war, dass Mythen eine wichtige Orientierung im Leben jedes Menschen gewesen seien, die wir in der heutigen Zeit nicht mehr hätten, erklärt es mit der Heldenreise: dem Helden, der einen Ruf verspürt oder eine Aufgabe erhält und eine Schwelle überschreitend aufbricht in die unbekannte Welt, die ihn herausfordert, die alles von ihm fordert. Alles, was er jemals besaß, worauf er stolz war, was ihn trug. Wo er vor Prüfungen gestellt wird, dem (inneren oder äußeren) Drachen begegnet und aufgefordert wird, ihn zu besiegen, um dadurch ein Geschenk für sich und die Welt zu erhalten. Mit diesem kehrt er über die Schwelle zurück in die Alltagswelt, um fortan in beiden Welten – der

unbekannten wie der alltäglichen – beheimatet zu sein. So die Kurzfassung.

Wir sehen: Die Heldenreise fordert nichts weniger als unsere gesamte Identität, und das klingt heftig und intensiv, was es zweifellos auch ist. Doch da ist noch mehr. Da ist dieses Geschenk in ihr versteckt, der eigentliche Grund dafür, dass wir aufbrechen. Denn die Heldenreise ermöglicht uns zu erkennen, was in unserem Leben schon lange nicht mehr trägt. Sie richtet unseren Blick auf das, was uns im Inneren trägt und zusammenhält und was uns wichtig ist in diesem Leben. So kann es sein, dass wir uns selbst am tiefsten Punkt dieser Reise lebendig fühlen wie schon lange

nicht mehr. Wir sind zutiefst verbunden mit uns und dem Leben. Es gibt keinen Small Talk mehr, keine oberflächlichen Gespräche, die uns etwas bedeuten würden, sondern nur noch das Leben selbst. Damit werden die Schwellenzeiten zu Geburtsorten für Neues, das in unser Leben kommen will. Es braucht dieses Loslassen und Sterbenlassen, wie wir es vom Herbst und Winter in der Natur kennen, damit dann, nach dem vermeintlichen Stillstand und der Innenschau des Winters, im Frühling sichtbar nach außen treten kann, was in die Welt gehen will. Eigentlich wissen wir um das Zusammenspiel der Jahreszeiten, dass Frühling, Sommer, Herbst und Winter – wie Tag und Nacht – unweigerlich zusammengehören. Wir kennen die Geschichte vom Phönix aus der Asche, der erst zu Staub zerfallen muss, um neu geboren zu werden. Wir vergessen es nur manchmal, weil wir nicht mehr gewohnt sind, einander die gesamten Geschichten unseres Lebens zu erzählen. Jene Geschichten, die uns erinnern würden, dass wir alle immer wieder durch Schwellenzeiten gehen, dass sie Teil des Lebens sind – und ein wertvolles Geschenk nach jeder Schwellenzeit, so intensiv sie auch sein mag, auf uns wartet.

## Heilsame Lieder



Herzens- und Kraftlieder, Mantras und Chants, die meist nur einen oder mehrere Sätze als Text haben und längere Zeit gesungen werden, können uns durch Schwellenzeiten begleiten, uns neuen Mut schenken und eine klare Ausrichtung auf das, was kommen will. Durch das Anhören oder (Mit-)Singen können wir tiefe Ruhe und Vertrauen finden. Dies sind zwei meiner persönlichen Favoriten:

### ► Ich lasse los

Ich lasse los und gebe mich dem Leben hin,  
fließe mit dem Fluss.

Ich lasse los und gebe mich dem Leben hin,  
folge seinem Ruf.

Das Leben trägt mich, von Ort zu Ort,  
das Leben trägt mich, es ist gut für mich gesorgt.

Von *Sabine Bevendorff*, CD „Ja!“,  
[www.sabinebevendorff.de](http://www.sabinebevendorff.de)

### ► Spirallied

Ich gehe und gehe, weite die Kreise, gehe zum  
Ursprung und Ziel,  
ich gehe die Pfade der großen Spirale und singe  
das uralte Lied.

Von *Iria Schärer*, CD „Geborgen“, [www.iria.de](http://www.iria.de)

## Endlich wieder lebendig

Als ich an jenem Tag bei *Simone Gantner* saß, anschließend mit ihr in einem Ritual durch ein schwarzes Tor in das Reich des Winters (den symbolischen Tod) ging, ein Feuer entzündete und das, was ich einmal war, ebenso wie das, was ich an Herzenswünschen für die Zukunft mit mir trug, dort hineingab, mit ihr das Lied „Feuer der Verwandlung“ sang, mir anschließend Hände und Arme im klaren Fluss neben der Feuerstelle wusch und einen Stein als Erinnerung mitnahm – ehe wir über die Schwelle in das Neue, was kommen will, zurückgingen –, ahnte ich noch nicht, was die nächsten Wochen und Monate für mich bereithalten würden. Ich ahnte noch nicht, dass ich meine Arbeit auf neue Beine stellen, wieder mehr schreiben, ein Buch beginnen und Aus- wie Fortbildungen anbieten würde, die



„Ich glaube, das Wertvollste, das wir im Leben tun können, ist, uns immer wieder für das Leben zu öffnen.“

Sabrina Gundert

großen Anklang fanden. Ich ahnte jedoch auch noch nicht, dass mein Partner unsere Beziehung beenden, ich aus der gemeinsamen Wohnung ausziehen und mein Leben neu beginnen würde. Ich ahnte ebenfalls noch nicht, dass ich selbst diese Entwicklung – die durch die Schwellenzeit vollzogen wurde – schon so lange gespürt hatte, und wusste noch nichts von der Lebendigkeit und dem Glücklichen, die auf mich warteten.

---

### Es wird immer besser

---

Was mich – neben Liedern, Orten, Menschen und einer konkreten morgendlichen und abendlichen Praxis (siehe Kasten S. 24) – in jener Zeit getragen hat, war vor allem das Wissen um den Wert jeder einzelnen Schwellenzeit. Es gab Morgen, an denen ich vom Verstand her keinen Sinn darin sah, aufzustehen. Aber es gab auch eine Kraft in mir, die mich doch jeden Morgen wieder aufstehen und wissen ließ: Geh weiter. Es wartet etwas auf dich. Du bist gefordert. Es wartet ein Geschenk – und so vieles mehr. Eine Kraft, die einfach da war. Ich musste den nächsten Schritt nicht wissen. Ich konnte einfach vertrauen und gehen mit dem, was auftauchte. Zugleich begann ich

die Tiefe, die dieser Prozess für mein Leben mit sich brachte, zu schätzen. Ich verlor die Angst vor Tränen und Schmerz, weil ich erfuhr, dass ich mit ihnen sein konnte. Und ich spürte, dass da etwas Größeres war, das mich durch alles trug. Einmal schrieb ich während dieser Zeit auf, es sei wie ein großes Orchester der Liebe, das da gerade wirke und bei dem ich selbst manchmal nur staunend zusehen könne, wie sich alles neu zusammenfügt. Etwas, das mir aus den unterschiedlichen Schwellenzeiten meines Lebens – ob es um das Ende einer Beziehung, einen Ortswechsel, eine berufliche Veränderung oder etwas anderes gegangen war – ausnahmslos geblieben ist, ist das Wissen darum, dass es nachher immer besser geworden ist, als es vorher war. Immer. Dass ich im Nachhinein erkennen konnte, wie sehr mich diese Zeit hat wachsen lassen und es mir ermöglicht hat, noch authentischer, klarer und verbunden mit mir und dem, was ich wirklich bin und in die Welt tragen möchte, im Leben zu stehen. Wie *Simone Gantner* sagte: „Das Alte muss erst sterben oder losgelassen werden, damit Neues wachsen kann.“ Wir müssen erst alles ablegen, was wir schon so lange mit uns tragen, um das Geschenk zu empfangen, das auf uns wartet.

Sabrina Gundert

\* Siehe auch *NATUR & HEILEN* 3/2019 „Die Kunst der mühelosen Wirklichkeit – Japanisches Heilströmen“

#### ► Literatur

- *Natalie Knapp: Der unendliche Augenblick. Warum Zeiten der Unsicherheit so wertvoll sind.* Rowohlt Buchverlag, 2015.
- *Sabrina Gundert: Hab Mut und geh – Das Herzensweg-Praxisbuch.* Irdana Verlag, 2014.
- *Ursula Seghezzi: Das Wissen vom Wandel – Die natürliche Struktur wirksamer Transformationsprozesse.* Van Eck Verlag, 2013.

#### ► Weiterführende Informationen

- Nähere Infos zu *Simone Gantner* finden Sie unter Tel. 0041 (0)71 / 52 51 279, [simone@natur-ritual.ch](mailto:simone@natur-ritual.ch), [www.natur-ritual.ch](http://www.natur-ritual.ch)