

LAUF DER NATUR

Lauf des Lebens

Text: Sabrina Gundert

Wie wir uns selbst näherkommen, zu unserem ureigenen Rhythmus zurückfinden und uns durch die Natur coachen lassen können, wenn wir beginnen, bewusst durchs Jahr zu gehen.



Fotos: Alfons Mucha (1896)

SINNLICHKEIT. Wenn ich dieses Thema nur schon hörte, zog sich alles in mir zusammen. Ich hatte keine Ahnung, wie ich einen Zugang dazu bekommen sollte, geschweige denn, wie ich meine Sinnlichkeit leben konnte. Hieß das, möglichst frei, offen und nackt rumzulaufen? Ständig zu stöhnen oder mich mit möglichst vielen Düften und Schmuck zu umgeben? Ich wusste es nicht. Und jedes Jahr, wenn das Jahreskreisfest Beltane, die Nacht vom 30. April auf den 1. Mai wieder gefeiert wurde, merkte ich, wie herausfordernd die Sinnlichkeit für mich war.

ZWISCHEN HOCH- UND TIEFPUNKT

Die Jahreskreisfeste sind acht Feste im Jahr, die sich an der Natur und den vier Jahreszeiten mit Frühling, Sommer, Herbst und Winter orientieren. Im Winter wird die Wintersonnenwende gefeiert – der Tag, wo die Nacht am längsten und der Tag am kürzesten ist, der 21. Dezember. Ihr gegenüber liegt die Sommersonnenwende – der Hochpunkt des Lichts, der 21. Juni. Stellen wir uns das Ganze in einem Rad vor, können wir uns die Sommersonnenwende ganz oben, am höchsten Punkt vorstellen, die Wintersonnenwende ganz unten, am tiefsten Punkt. Es sind die beiden Extreme, um die wir auch immer wieder im Leben kreisen: Himmelhochjauchzend und zu Tode betrübt. Oder auch: Frisch verliebt, voller Tatendrang und Schwung. Und am Boden zerstört, nach einer Trennung, einem Todesfall, einer großen Veränderung und einem Verlust im Leben.

Dazwischen liegen die beiden Balancepunkte: Tag und Nacht sind gleich lang zur Frühjahrs- und Herbst-Tag-und-Nachtgleiche, die meist um den 21. März und 23. September liegen. Wie wohltuend zu sehen – auch in der Natur gibt es nur zwei Punkte im Jahr, wo wirklich alles im Gleichgewicht ist. Das Vorbild der Natur gibt mir oft Mut für mein eigenes Leben, denn wie oft versuchen wir, stets ausgeglichen, ruhig und entspannt zu sein, besonders wir Frauen. Und wie sehr erleichtert es zu sehen, dass wir voller Tatendrang und Kraft und dann auch wieder still und ruhig sein dürfen, wild und ausgelassen, um uns dann wieder ganz in uns selbst zurückzuziehen. Mich ermutigt das sehr, mit dem Zyklischen meines Lebens zu gehen und auszusteigen aus dem Versuch, immer zu jeder Zeit gleich und linear zu funktionieren.

EIN NEUES VERSTÄNDNIS FÜR MEINEN UREIGENEN RHYTHMUS

Seit neun Jahren feiere ich die acht Jahreskreisfeste im Jahr und begehe sie ganz bewusst. Neben den vier Hauptfesten – der Sommer- und Wintersonnenwende sowie den zwei Balancepunkten – gibt es dazwischen jeweils noch vier Feste, die den Übergang von der einen in die andere Jahreszeit markieren. Was sich seit dem bewussten Feiern verändert hat, ist ein neues Verständnis für mich als Frau, für mein Leben und meinen ureigenen Rhythmus. Spannend finde ich: Jedes Jahreskreisfest, jede Jahreszeit, bringt ein Thema unseres Lebens mit sich. Gehen wir so einmal bewusst durchs Jahr, gehen wir einmal bewusst durch unser Leben. Wir

können von und mit der Natur lernen – ganz direkt, vor unserer Haustür. Das gefällt mir so gut daran: Der Jahreskreis ist nichts Abgehobenes oder Ausgedachtes, sondern etwas, das ich alleine schon dadurch begreifen kann, indem ich aus dem Fenster schaue.

COACHING DURCH DIE NATUR

Im Winter geht es dabei um Themen wie Rückzug, Innenschau, Dunkelheit und mit mir alleine zu sein: Wie geht es mir damit, still zu werden, meine Arbeit ruhen zu lassen und in mich hinein-zusinken? Kann ich das gut? Macht es mir Freude oder Angst? Kann ich Nicht-Wissen und innere Leere aushalten? Der Winter fordert uns mit diesen Themen heraus und zeigt uns zugleich ganz genau, was uns davon schon gut gelingt und was uns noch neu ist oder Angst macht. So kann uns jedes Jahr, jede Jahreszeit, etwas über uns selbst erzählen. Es ist wie ein Coaching durch die Natur. Im Frühjahr, wenn es dann um die aufbrechenden Kräfte, das Rückkehren von Saft und Kraft geht, können wir uns fragen: Fällt es mir leicht, Projekte umzusetzen? Sie aktiv anzugehen? Oder bleibe ich lieber in Ideen und Möglichkeiten (mehr die Winterqualität) hängen? Der Sommer geht dann noch einen Schritt weiter und verlangt von uns, uns wirklich zu zeigen: Das Licht ist hell, die Tage sind lang, wir sind eingeladen, uns zu verströmen, zu zeigen, wirklich mit dem, was uns wichtig ist, sichtbar zu sein. Stehe ich zu dem, was mir wichtig ist? Zeige ich mich mit meinen Talenten und Fähigkeiten? Wie geht es mir damit, von anderen gesehen zu werden und sichtbar in der Welt zu stehen?

RUHEN UND NICHTSTUN WIEDER LERNEN

Manchmal merken wir erst in der Jahreszeit selbst, wie herausfordernd einige Themen für uns sind. So dachte ich zum Beispiel immer, der Winter sei besonders herausfordernd für mich, mit seiner Kälte und Dunkelheit, nur um festzustellen, dass mich der Sommer mit dem Sichtbarsein eigentlich noch viel mehr herausfordert.

In unserer Gesellschaft sind wir es übrigens auch gar nicht mehr gewohnt, wirklich alle Jahreszeiten zu leben. Frühling und Sommer sind gern gesehene Kräfte: Wenn ich in meiner Kraft stehe, zupacke, anpacke, umsetze, gut drauf bin, mich zeige – dann bin ich ein akzeptiertes Mitglied unserer Gesellschaft. Der Herbst wird akzeptiert, wenn es um das Ernten und Feiern von Erfolgen geht. Doch wie ist es mit dem Loslassen, Durchschneiden und Verabschieden in unserem Leben, was ebenfalls Qualitäten des Herbstes sind? Damit tun wir uns schon schwerer – im Privaten wie im Beruf.

Der Winter hingegen – ihn packen wir meist voll mit Lichtern, Après-Ski-Partys, Weihnachtsmärkten und allerlei Rummel. Der Winter mit seiner Kälte, Stille, seiner Zurückgezogenheit und Starre, er ist einer, den wir kaum noch kennen. Nicht wissen, wie mein Weg weitergeht, Krisen und Tiefpunkte zulassen und aushalten –



„Auch in der Natur gibt es nur zwei Punkte im Jahr, wo wirklich alles im Gleichgewicht ist.“

Fotos: Alfons Mucha (1896)

das haben wir als Gesellschaft wie privat oft verlernt bzw. niemand hat es uns beigebracht.

Bewusst durch den Jahreskreis mit seinen Festen und Themen zu gehen, heißt für mich auch, mein Leben als Frau wieder rund zu machen. Es zu mir zurückzuholen. Damit ich wieder in meine Kraft kommen und mich ganz leben kann.

DEN JAHRESKREIS PRAKTISCH ANGEHEN

Wie können wir das Ganze praktisch angehen, wenn wir merken, dass wir weniger linear und mehr wieder in unserer Kraft und unserem eigenen Rhythmus als Frau durchs Leben gehen wollen? Der einfachste Start ist, in diesem Jahr einmal bewusst die Jahreszeiten wahrzunehmen. Zum Beispiel jetzt während des Frühlings immer wieder einen Spaziergang zu machen und zu schauen: Was macht die Natur? Wozu fordert sie uns auf und heraus? Vielleicht entdecken wir erste Blumenstängel, die durch die Erde brechen und Knospen, die sich öffnen. Vielleicht lauschen wir den Vögeln, die wieder zu singen beginnen. Vielleicht merken wir, wie Bäume, Tiere und Blumen wieder mehr Kraft haben und zu neuem Leben erwachen. Vielleicht können wir die länger werdenden Tage wahrnehmen, die Rückkehr des Lichts.

EIN BEZUG ZUM EIGENEN LEBEN

All das, was wir beobachten, können wir in Bezug zu unserem eigenen Leben setzen: Wie geht es mir damit, (wieder) sichtbar zu sein in der Welt und mich zu zeigen? Neues zu wagen? Fällt mir das leicht oder fordert es mich heraus? Wo kommt meine Kraft zurück? Wie kann ich mich selbst in meiner Kraft unterstützen? Wir ziehen also eine Parallele zu dem, was wir in der Natur sehen und erleben und schauen, was es mit unserem Leben zu tun hat. So erfahren wir viel über uns selbst und können uns mit den Antworten selbst auf unserem Weg begleiten. Schauen, wo ich mir vielleicht Unterstützung holen kann, wo ich Stärken entdecke, worauf ich meinen Fokus in diesem Frühling mehr legen möchte.

Begeben wir uns auf diese Weise in jeder Jahreszeit mit Spaziergängen durchs Jahr, werden wir viel über uns selbst entdecken und uns danach ein großes Stück nähergekommen sein.

Ergänzend oder alternativ können wir auch aufschreiben, was uns zur jeweiligen Jahreszeit bewegt: Was geht mir zu Frühling, Sommer, Herbst und Winter durch den Kopf? Wie erlebe ich mich in der jeweiligen Jahreszeit? Was geht besonders gut? Was braucht viel Kraft in dieser Zeit?

JAHRESKREISFESTE GEMEINSAM FEIERN

An vielen Orten gibt es inzwischen auch Gruppen, die die Jahreskreisfeste zusammen feiern. Achtmal im Jahr treffen sich diese Gruppen oder Kreise meist vor Ort in einem Raum, drau-

ßen oder auch online, um zusammen mehr über das Thema des jeweiligen Jahreskreisfestes zu erfahren und sich mit der Natur zu verbinden. Im Internet oder vor Ort in Seminarhäusern oder in Lokalblättern wird man bei Interesse sicherlich fündig.

Das Zusammensein in der Gruppe lässt uns den Jahreskreis nochmals anders erleben, denn jede und jeder in der Gruppe bringt eigene Themen und Aspekte mit ein und lässt uns im Austausch das Jahreskreisfest noch vielschichtiger erfahren. Möchten Sie jedoch erst einmal ohne Anleitung alleine oder mit ein paar Freundinnen zum Thema,

ANGEKOMMEN IN DER SINNLICHKEIT

Wie ist es weitergegangen mit meiner eigenen Sinnlichkeit? Über die neun Jahre, in denen ich die Jahreskreisfeste nun schon feiere, habe ich jedes Mal gemerkt, dass mich Beltane, das Jahreskreisfest vom 30. April auf den 1. Mai – vielen von uns als Walpurgisnacht oder in Form vom Tanz in den Mai bekannt – am meisten herausfordert. Das war für mich ein Hinweis, mich dem Thema Sinnlichkeit zu nähern, zu schauen, was es mit mir macht und was ich brauche, um einen ersten Zugang dazu zu bekommen. Ich habe Seminare zum Thema Frauentantra und Paartantra besucht, mich im Bereich Beckenboden und Orgasmus weitergebildet. Bin zum freien Tanzen gegangen und habe ein Aktfotoshooting gemacht. Sprich: Ich bin auf eine ganze Reise hinein in die Sinnlichkeit gegangen. Im vergangenen Jahr kam dann für mich selbst die Überraschung: Ich habe mich erstmals auf Beltane gefreut, ja, habe dem Jahreskreisfest gar lustvoll und vorfreudig entgegen geschaut. Da wusste ich: Es hat sich etwas gewandelt. Ich bin angekommen

in der Sinnlichkeit. Und es ist schön, sie jetzt mit jedem Jahr weiter zu vertiefen und zu leben. ♥

JAHRESZEITEN SELBST-COACHING

FRÜHLING: Was will aufbrechen in mir und in meinem Leben? Was will ich jetzt umsetzen? Was will ich säen? Wofür setze ich meine neuen Kräfte ein?

SOMMER: Wie geht es mir damit, sichtbar zu sein in der Welt? Zeige ich mich mit dem, was mir wichtig ist? Mit meinen Talenten wie mit meinen Fähigkeiten? Fällt es mir leicht, mich zu verströmen? Was will jetzt in mir erblühen?

HERBST: Was gilt es loszulassen? Wo bin ich aufgefordert, einen klaren Schnitt zu setzen? Was kann ich ernten? Was will (oder kann) ich nicht mehr weitertragen mit in den Winter und in einen neuen Jahreszyklus?

WINTER: Wie geht es mir mit der Dunkelheit? Wozu fordert sie mich auf und heraus? Wie geht es mir mit dem Nicht-Wissen? Erlaube ich mir auch mal, in der Leere zu stehen? Was wird durch sie möglich? Was entdecke ich, wenn ich still werde und in mich lausche?

Buchempfehlungen:

- *Der Jahreskreis: Den Rhythmus der Natur als unsere Kraftquelle nutzen* von Martina Kaiser
- *Räder des Lebens* von Robert Bögge und Gesa Heiten
- *Verbundensein: Jahreskreisfeste mit allen Sinnen feiern* von Diana Monson