

# TAU

magazin für barfußpolitik

## Übergänge

WIE KOMMEN WIR IN DIE (ÜBER)GÄNGE?

PERSÖNLICH: MIT RITUALEN INS NEUE WACHSEN

GESELLSCHAFTLICH: CHANGE BY DESIGN – OR DESASTER

BEITRÄGE VON GESEKO VON LÜPKE, HEIKE POURIAN, HELGA KROMP-KOLB U.V.M.

## Zurück zum ureigenen Lied

Sie wollte das alte Lied nicht mehr singen. Schneller! Mehr! Weiter! Sei perfekt! Du musst mehr tun! Streng dich an! Sei hart zu dir! Seit Jahren brannte es in ihrem Kopf und inzwischen auch unter ihrer Haut.

Sie konnte nicht mehr, sie wollte nicht mehr. In einem Ritual entschloss sie sich, das alte Lied loszulassen, das von außen an sie herangetragen worden und über die Jahre zu ihrem eigenen geworden war. Sie wollte vielmehr das Lied erinnern, das darunter lag. Ihr ureigenes Lied und das, was sie mit dem Leben und einem Größeren verband.

Sie ging in dem Kreis um die Feuerstelle, der von zwölf Steinen eingerahmt und gehalten wurde, Schritt für Schritt spiralförmig in die Mitte. Die Frauen, die das Ritual mit ihr teilten und bezeugten, riefen von außen die Worte, die sie inzwischen in ihrem Inneren hörte: Schneller! Weiter! Mehr! Du musst mehr tun! Sei perfekt! Streng dich an! Sei hart zu dir! **Sie geht und jeder Schritt fällt schwer. Es scheint fast, als ginge es nicht weiter.** Die Last der Worte scheint sie zu erdrücken. Dann ist sie angekommen in der Mitte. Sie lässt sich neben der Feuerstelle nieder. Kautert sich zusammen wie ein Tier im Sterben. Laute Schluchzer durchdringen die Rufe der Frauen rund um den Kreis. Sie verstummen. Es ist nur mehr das Weinen, das Schluchzen aus der Mitte zu hören. Dann wird es still.

Es kommt ein Windhauch auf, der die weiße Asche aus der Feuerschale über den Rücken der Frau in der Mitte trägt, die, ganz in Schwarz gekleidet, neben der Feuerschale kautert. Es wirkt mystisch, das Bild von Phönix aus der Asche drängt sich unwillkürlich auf. Da räkelt sich die Frau in der Mitte, langsam und doch merklich. Die Frauen um den Kreis beginnen eine neue Melodie zu singen. Eine, die davon singt, das ureigene Lied, das uralte Lied des Lebens zu erinnern.

Die Bewegungen der Frau in der Mitte werden größer, es scheint, sie träumt, erinnert, beginnt dieses ureigene Lied wieder zu verkörpern, fast schon zu tanzen. Es strömt in ihren Körper zurück. Sie richtet sich auf, steht auf. Geht Schritt für Schritt aus der Mitte spiralförmig nach außen, begleitet vom Lied des Neuen, des Uralten, des Ureigenen. Der Hund des Hauses kommt in dem Moment mit dazu, als sie beginnt, das Neue-Uralte in die Welt zu leben. Er legt einen Tannenzapfen neben sie, will spielen. Es ist, als spüre er die veränderte Energie. Wieder und wieder lädt er sie zum Spielen ein.

Als die Frau ihren Ausgangspunkt wieder erreicht hat, wirkt sie gewandelt. Erst rückblickend wird ihr bewusst, welche tiefe Wandlungskraft in diesem Ritual steckt, das sie selbst sich zu ihrem Themenwunsch kreierte hat. Erst jetzt wird deutlich, dass sie wirklich gestorben ist und wie eine Neue sich ins Leben neu hineingeträumt und -geboren hat. Jetzt ist sie hier. Sie steht: klar und aufrecht. Jetzt ist sie hier. Und ihr Weg beginnt.


Was die Frau in diesem Ritual erlebt, ist eine Reise durch das Jahresrad: **Wie die Bäume im Herbst ihre Blätter fallen lassen, entscheidet sie sich, das alte Lied zu verabschieden.** Ein Abschied, der Schmerz und Traurigkeit, schließlich auch eine tiefe Leere mit sich bringt. Der innere Winter, tiefster Punkt und Wandlungspunkt zugleich. Aus der Stille, dem Nicht-Wissen – entspricht im Jahresrad dem 21. Dezember\* –, entsteht mit der Zeit eine neue Bewegung wie in einen nächsten Frühling – und sie geht die ersten Schritte auf ihrem neuen, ureigenen Weg, in einen neuen Zyklus im Jahresrad hinein. 



Foto: Katharina Kraus

**Sabrina Gundert** begleitet Frauen, ihrer Wahrnehmung und inneren Weisheit zu trauen und ihren ureigenen Weg daraus entstehen zu lassen.  
Bücher: **Auf dem Herzensweg, Hab Mut und geh**  
NEU: **Orchester der Liebe.**

[www.sabrinagundert.de](http://www.sabrinagundert.de)



\* tiefster Punkt im Jahresrad, Wintersonnenwende, Tief- und Wendepunkt zugleich.  
Siehe auch S. 43