

SABRINA GUNDERT



SCHWELLEN
ZEITEN

WANDEL
ZEITEN

Kraftvoll durch Lebenskrisen gehen

— Ein RATGEBER für Vertrauen, Mut und Zuversicht

Neue Erde

Sabrina Gundert
Schwellenzeiten – Wandelzeiten

Die Übungen und Informationen in diesem Buch wurden mit größter Sorgfalt erarbeitet. Alle Leserinnen und Leser sind jedoch aufgefordert, selbst zu entscheiden, ob und inwieweit sie die Anregungen in diesem Buch umsetzen wollen. Die Nutzung des Buches erfolgt auf eigene Verantwortung. Eine Haftung der Autorin und des Verlags für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen. Die Namen aller beschriebenen Personen sowie deren Lebensumstände wurden geändert.

Bücher haben feste Preise.

1. Auflage 2024

Sabrina Gundert: *Schwellenzeiten – Wandelzeiten*

© Sabrina Gundert/Neue Erde GmbH 2024

Alle Rechte vorbehalten.

Lektorat: Susanne Broos

Umschlagillustration: © olga.korneeva/creativemarket.com

Gesamtlayout und Innensatz: Tina Agard Grafik & Buchdesign,

Esslingen am Neckar, www.tina-agard.de

Gesetzt aus der Alkes

Gesamtherstellung: Appel & Klinger, Schneckenlohe

Printed in Germany

ISBN 978-3-89060-874-7

Neue Erde GmbH

Cecilienstr. 29 · 66111 Saarbrücken

Deutschland · Planet Erde

www.neue-erde.de



SABRINA GUNDERT

SCHWELLEN
ZEITEN

WANDEL
ZEITEN

Kraftvoll durch Lebenskrisen gehen

NEUE  ERDE

SCHWELLENZEITEN

Wenn das Alte nicht mehr
und das Neue noch nicht trägt,
lausche ich nach innen
auf den Weg, der kommen will.

Nicht-mehr und Noch-nicht.
Alte Weggefährtinnen des Lebens.
Immer wieder auftauchend, sich zeigend,
in den Schwellenzeiten. Fort und fort.

Sabrina Gundert

INHALT

EINLEITUNG | 7

KAPITEL 1

SCHWELLENZEITEN IM LEBEN | 11

- Wenn die Welt plötzlich Kopf steht | 11
- Das Leben verläuft zyklisch | 30
- Die vier Phasen einer Schwellenzeit | 40
- Die größten Stolperstellen auf dem Weg | 70

KAPITEL 2

SCHWELLENZEITEN AKTIV GESTALTEN | 95

- Phase 1: Das Vertraute ist nicht mehr da | 104
- Phase 2: Der tiefste Punkt | 143
- Phase 3: Dazwischenstehen | 154
- Phase 4: Das Neue zeigt sich langsam | 189

KAPITEL 3

DAS NEUE LEBEN | 217

- Die Essenz deiner Schwellenzeit entdecken | 219
- Die Geschenke einer Schwellenzeit | 226

LITERATUR | 232

ANHANG | 233

- Übersicht aller praktischen Übungen | 233
- Übersicht aller Grafiken | 237



EINLEITUNG

Wir alle haben Angst vor den Umbrüchen in unserem Leben. Wir wollen sie nicht haben. Zumindest die nicht, die wir nicht selbst gewählt haben: ein Todesfall oder eine Trennung, eine Kündigung, eine Krankheit, ein geplatzter Lebenstraum. Wünsche, die sich nicht erfüllt haben, eine Sinnkrise, der Auszug der eigenen Kinder, der Beginn der Wechseljahre.

Was immer es ist, dann, wenn eine Veränderung überraschend kommt, unerwartet, in jedem Fall aber ungewollt, stehen wir da und haben meist keine Ahnung, was wir machen sollen. Manche von uns fangen an, dagegen anzukämpfen, gehen in den Widerstand. Andere ziehen sich zurück, wollen mit der Welt nichts mehr zu tun haben. Und wieder andere erstarren, sind zu keiner Handlung mehr fähig.

Wandlungen und Krisen verunsichern uns, lähmen uns, machen Angst. In einer Welt, in der die Zahl der Krisen gefühlt zunimmt, erscheint auch die Sicherheit des eigenen Lebens brüchig. Kommt dann noch eine persönliche Krise hinzu, spüren wir häufig keinen Boden mehr unter den Füßen.

Das muss nicht sein und führt uns oft in die Irre. Denn solche Schwellenzeiten sind zugleich Momente, in denen etwas Neues im Leben beginnen kann. Sie fordern uns heraus, unsere Werte und Prioritäten zu überprüfen: Was trägt noch? Was ist mir wirklich wichtig? Wer sind die Menschen, die für mich da sind? Wie will ich mein Leben leben?

All das sind Fragen, die insbesondere in Schwellenzeiten auftauchen. Also in Zeiten, in denen wir auf einer Schwelle stehen. Wir stehen zwischen dem Vertrauten, das nicht mehr da ist, und dem Neuen, das noch nicht da ist.

Niemand hat uns beigebracht, was wir in dieser Zeit des Dazwischenstehens machen können. Uns gelehrt und gezeigt, wie wir gut durch Krisen und Wandlungszeiten gehen, ja, ihnen vielleicht sogar vertrauensvoll begegnen können.

Seit 2012 begleite ich Menschen auf ihrem persönlichen Herzensweg. Dabei, herauszufinden, was sie wirklich tun wollen in ihrem Leben, wie sie leben möchten und was ihnen von Herzen wichtig ist. Schwellenzeiten sind dabei oft ihr Startpunkt zu diesem authentischen Leben.

Indem wir verstehen, wie Schwellenzeiten ablaufen und was uns in ihnen erwartet, werden wir handlungsfähiger und können sie aktiv mitgestalten.

In diesem Buch zeige ich, dass es einen Rhythmus und typischen Ablauf in Schwellenzeiten gibt. Sie sind nicht etwas Chaotisches, sondern folgen ihrer eigenen Choreographie. Wenn du sie kennst, weißt du, was dich erwartet und was der nächste Schritt ist.

Ich nehme dich mit in diese uns oft unbekannte Zeit der Wandlungen. Ich erkläre dir, was Schwellenzeiten sind, was sie so herausfordernd macht, und zeige dir ihren typischen Ablauf und was in jeder der vier Phasen ansteht und dich unterstützt. Ich stelle dir mit dem Jahresrad ein Modell vor, das dir hilft, Schwellenzeiten zu verstehen und durch sie hindurch zu navigieren. Mut machende und anschauliche Beispiele aus meiner Coaching- und Seminarpraxis und von meinem persönlichen Weg zeigen dir, wie Wege durch Schwellenzeiten aussehen können.

Ich habe darüber hinaus Übungen, Rituale und Zeiten in der Natur entwickelt, die dir helfen, deine Schwellenzeit be-

wusst zu gestalten: Du erlebst dich dadurch wieder als handlungsfähig, als jemand, der sein Leben aktiv angehen kann.

Ich weiß sehr genau, wovon ich schreibe. Mein bisheriger Lebensweg wurde durch einige Schwellenzeiten geprägt. Sie haben mich in meinem Leben immer aufgerüttelt und durchgeschüttelt. Sie haben keinen Stein auf dem anderen belassen und mich oft gefühlt im größten Chaos stehenlassen. Erst rückblickend konnte ich sehen, wie das, was in ihnen geschehen ist, einen Sinn für mich ergeben hat. Wie es mich näher zu mir und zu dem, was eigentlich wichtig ist für mich und mein Leben, gebracht hat. Ich habe Schwellenzeiten als Momente erkannt, die uns die Möglichkeit geben, unseren ganz eigenen Herzensweg zu beginnen. Uns selbst näherzukommen. Und herauszufinden, was wir wirklich wollen im Leben.

Mittlerweile sind Schwellenzeiten das Schönste und zugleich Herausforderndste für mich im Leben. Wie oft will ich mitten in einer Schwellenzeit, dass sie endlich aufhört, dass alles wieder ist, wie es vorher war, oder dass ich endlich im Neuen bin. Und wie sehr erlebe ich nach einer Schwellenzeit, dass sie mich wieder ins Leben zurückgebracht und mich wahrhaft lebendig gemacht hat. Dass ich mich in ihr so richtig lebendig gefühlt habe.

Mit diesem Buch möchte ich diese Erfahrung mit dir teilen und dir Mut machen, deine Schwellenzeit, wann immer sie kommt, aktiv anzugehen. Sie als Teil deines Lebens zu erfahren, zu sehen, dass du sie mitgestalten kannst. Denn das ist für mich die Quintessenz: Indem wir erkennen, wie Schwellenzeiten ablaufen, welcher Rhythmus ihnen innewohnt und was wir in ihnen tun können, um uns selbst zu unterstützen, kommen wir raus aus der Ohnmacht und rein in die Handlungsfähigkeit. Es gibt etwas, das wir selbst tun können, um uns in

diesem Prozess zu begleiten. An deiner Seite stehe ich dabei als erfahrene Schwellenzeit-Frau, als Coaching-Expertin, als Ritualfachfrau, als studierte Geographin und als eine Frau, die ihre Schwellenzeiten nie gewollt und doch gelernt hat, sie und ihren Wert für das eigene Leben zu schätzen und anzuerkennen. Machen wir uns auf die Reise.



KAPITEL 1

SCHWELLENZEITEN IM LEBEN

*Wenn das Alte nicht mehr und das Neue noch nicht ist,
lausche ich nach innen, auf den Weg, der kommen will.*

WENN DIE WELT PLÖTZLICH KOPF STEHT

Deine Welt steht Kopf. Vielleicht ist das noch nicht lange so. Vielleicht war vor fünf Tagen, drei Wochen oder zwei Monaten noch alles in Ordnung. Dein Leben verlief in mehr oder weniger ruhigen Bahnen – du hattest Zeit für dich und Zeit für deine Verpflichtungen. Da gab es die gewohnten Abläufe in deinem Tag, die Struktur, die dir Halt, Sicherheit und Vertrauen gegeben hat.

Jetzt ist alles anders. Das, von dem du dachtest, dass es dir Halt gibt und dein Leben ausmacht, ist brüchig geworden oder ganz verschwunden. Du stehst da ohne Halt, hast keine Ahnung, wie es weitergehen soll, was du machen sollst. Unsicher und nach etwas, an dem du dich festhalten kannst, tastend, bewegst du dich vorwärts. Doch da ist nichts, woran du dich festhalten könntest. Gewohnte Lösungen funktionieren nicht mehr.

WAS IST EIGENTLICH LOS MIT MIR?

Endlich weiß ich, was mit mir los ist. Ich dachte, ich sei verrückt geworden. Irgendwie komisch. Gewohnte, vertraute Abläufe funktionieren auf einmal nicht mehr. Ich funktioniere nicht mehr. Was mich bislang erfüllt hat, stelle ich in Frage. Alles ist auf einmal an einem anderen Platz, nichts ergibt mehr Sinn. Endlich weiß ich, was mit mir los ist. Ich stehe auf der Schwelle, befinde mich in einer Schwellenzeit. Vielen Dank für dieses Wort.

Das schrieb mir eine Teilnehmerin, nachdem sie eines meiner Seminare zum Thema Schwellenzeiten besucht hatte. Sie ist nicht die Einzige, die so empfand. Viele Menschen, mit denen ich in Coachings und Seminaren zusammengearbeitet habe oder die einen Vortrag zum Thema Schwellenzeiten von mir besucht haben, haben mir gesagt, dass das Wort *Schwellenzeit* ihnen eine Erleichterung gebracht hat. Es hat ihre Situation nicht verändert, aber sie konnten auf einmal benennen und damit einordnen, was mit ihnen los ist.

Vor Kurzem bekam ich Post von einer Bloggerin. Sie hatte einen Artikel von mir gelesen, der sie nachdenklich gestimmt hat. Eigentlich sei in ihrem Leben alles gut gewesen. Sie lebte in einer Haus-WG mit zwei Freundinnen, verstand sich gut mit beiden und bemerkte eines Tages gleichwohl, dass etwas fehlte. Das, was sie an dem Zusammenleben bisher glücklich gemacht hatte, tat es nicht mehr. Sie stellte eine immer größere Unzufriedenheit fest und konnte doch nicht greifen, was mit ihr los war. Bis sie auf den Artikel von mir stieß: Und ihr damit bewusst wurde, dass sie sich in einer Schwellenzeit befand.

Das Wort *Schwellenzeit* fühlt sich für mich anders an als das Wort *Krise*. Krise. Was macht dieses Wort mit dir? Welche Gefühle entstehen beim Lesen? Wie fühlt sich dein Körper an,

wenn du *Krise* denkst? Mein Körper zieht sich im Schulter- und Brustbereich zusammen, wenn ich an *Krise* denke. Es fühlt sich eng an, ich spüre Angst – und habe gleichzeitig das Gefühl, direkt reagieren, eine Lösung finden, etwas tun zu müssen.

Das Wort *Schwellenzeit* hingegen lässt in mir das Bild einer Landschaft entstehen. Wellenförmig breitet sie sich vor mir aus. Meine Brust wird weit und ich spüre eine leichte Angst, aber auch eine Vorfreude und Neugierde. Die Vorfreude ist vor allem auf das bezogen, was ich noch nicht benennen kann. Ausgelöst durch die Ahnung davon, dass da etwas Neues in mein Leben kommen wird. Neugierde, weil es sich wie ein unbestelltes Land anfühlt. Ich habe keine Ahnung, was in diesem Land wächst, wer dort wohnt, was dort passiert. Es ist wie ein weißer Fleck auf der Landkarte, den ich selbst befülle. Angst, weil ich nicht weiß, was mich dort erwartet.

In jedem Fall entsteht Raum. In mir und durch das Bild, das sich in meinem Inneren zeigt. Ich sehe, dass ich dazwischenstehe: Da gibt es in meinem Bild auf der linken Seite das gewohnte, vertraute Leben, was nicht mehr da ist. Und rechts das neue Land, was noch nicht da ist. Und dazwischen stehe ich. So etwa sieht das aus:

ALTES, VERTRAUTES LAND | DAZWISCHEN-
STEHEN | NEUES, NOCH
UNBEKANNTES LAND

Das Wort *Schwellenzeit* beschreibt keinen fixen Augenblick, der mit dem nächsten Wimpernschlag vorbei ist. Es spricht vielmehr von einer Zeitspanne. Von einer Zeitspanne – kürzer oder länger, das wissen wir vorher nicht –, in der wir auf der Schwelle stehen. Wo das Alte nicht mehr und das Neue noch nicht ist. Es beschreibt dieses Dazwischenstehen, das du oben zwischen dem Alten und dem Neuen siehst.

Du kannst das ganz praktisch auf einer Schwelle in deiner Wohnung nachvollziehen. Auf der einen Seite ist vielleicht dein Wohnzimmer. Auf der anderen Seite vielleicht der Flur, das Schlafzimmer oder ein anderes Zimmer. Dazwischen ist eine Schwelle. Manchmal hat sie eine leichte Erhebung, eine Leiste oder Übergangsschiene, die beide Räume miteinander verbindet und zugleich voneinander trennt. Genauso ist das in deinem Leben: Auf der einen Seite ist das Leben, das du kennst. Auf der anderen Seite ist das neue, unbekannte Leben. Dazwischen ist die Schwelle – sie trennt und sie verbindet die beiden Leben.

Jeden Tag gehen wir über so viele Schwellen – von der Einkaufsstraße in den Laden, von der Wohnung in den Hausflur, vom Büro nach draußen – und sind zugleich doch so unvertraut mit ihnen, wenn wir plötzlich im eigenen Leben auf einer Schwelle stehen. Vielleicht, weil wir im Alltag meist nicht auf der Schwelle stehen bleiben. Wir gehen direkt von einem Raum in den nächsten. Oder hast du dir schon einmal die Zeit genommen, dich bewusst auf die Schwelle zu stellen?

Genau das ist es jedoch, was in einem solchen Lebensmoment ansteht: auf der Schwelle zu stehen. Innezuhalten. Denn wenn das Leben uns solch eine Veränderung bringt, dass wir nicht einfach weitermachen können, als wäre nichts geschehen, müssen wir innehalten. Weil da noch keine Vorstellung von dem Neuen ist, von dem, wie es weitergehen könnte. In diesen Momenten finden wir keine Lösungen im Außen – nicht im Machen oder Tun. Wir können uns nur bereitmachen für das, was sich in unserem Inneren jetzt zeigen will. Wir müssen auf der Schwelle stehen bleiben. Die Zeit dort wird nicht ewig dauern. Und: Die Zeit auf der Schwelle ist weitaus sinnvoller und wesentlich wichtiger, als es im ersten Moment scheinen mag.

DIE GEWOHNTEN LÖSUNGEN FUNKTIONIEREN NICHT (MEHR)

Vielleicht hast du dein Leben – so wie ich – gerne im Griff. Wenn ein Problem auftaucht, weißt du, was zu tun ist. Entweder kennt dein Verstand die Lösung schon oder du schaust im Internet nach. Wenn du dort nichts findest, fragst du Freunde. Wenn das nichts bringt, siehst du dich nach Experten um oder gehst in ein Fachgeschäft.

Doch all diese Wege bringen dich nicht weiter, wenn deine Welt Kopf steht. Keiner von den Menschen, die du fragst, hat die Antwort auf deine Fragen. Keiner besitzt die Lösung zu deinem Problem. Ich hasse es, wenn das passiert. Weil es mir das Gefühl gibt, die Kontrolle über mein Leben zu verlieren und nicht mehr selbst in der Hand zu haben, wie und wo es weitergeht. Ich habe jedoch gelernt, dass dies das Einzige ist, was in solchen Momenten funktioniert: die Kontrolle abzugeben und nach innen zu gehen. Zu lauschen auf das, was kommen will. Denn hier wirst du Antworten finden. Wie, das zeige ich im Verlauf des Buches.

Es ist nicht schlimm, wenn die alten Wege nicht mehr funktionieren. Es ist ungewohnt, ja. Es ist unangenehm, angst-einflößend, auch das. Vielleicht löst es sogar regelrechte Panik in dir aus. Doch es gibt Wege, um an Antworten zu kommen. Wege, die sich aus deiner Zuwendung nach innen vor dir ausbreiten. Aus der Hinwendung zu dem Ort in dir, an dem die Stille ist und sich die Antworten zeigen können.

Rainer Maria Rilke hat das im Buch *Briefe an einen jungen Dichter*¹ sehr schön beschrieben. Darin schreibt er einem jungen Dichter, der voller Fragen ist, dass es jetzt darum gehe, die Fragen zu lieben. So wie Bücher, die in einer sehr fremden

Sprache geschrieben sind. Oder wie verschlossene Stuben. Dass es nichts bringen würde, jetzt schon die Antwort zu wissen, weil der junge Dichter sie nicht leben könne. Und weil es im Leben darum gehe, alles zu leben, sei das, was der junge Mann in diesem Moment tun könne, die Fragen selbst zu lieben, um somit, eines Tages, in die Antwort hineinzuleben. Mir gehen diese Zeilen sehr oft durch den Kopf. Die Fragen selbst zu lieben – wie herausfordernd. Der Gedanke fühlt sich unvertraut, ja, fast töricht an. Wollen wir doch meist sofort eine Antwort. Und doch ist es der Weg, den wir hier, in diesem Buch, zusammen gehen werden.

ERFAHRUNGSBERICHTE

Nach dem Tod des Ehemannes: Wo will das eigene Leben weitergehen?

Silke kommt ein halbes Jahr nach dem Tod ihres Ehemannes zu mir in einen Kurs. Sie ist auf der Suche nach dem Sinn in ihrem Leben. Nach dem, wie ihr Leben jetzt weitergehen soll. Sie fühlt sich schlecht, weil sie noch nicht weiß, wie es für sie weitergehen soll. Auch weil die Menschen in ihrem Umfeld sie ständig danach fragen – so als müsse sie es nun endlich mal wissen. Im Kurs erfährt sie erstmals vom Jahresrad (das ich im nächsten Kapitel vorstellen werde) und versteht, dass sie sich gerade in einer Schwellenzeit befindet. Das Wissen um die Schwellenzeiten und deren Verlauf erleichtert sie. Sie erlaubt sich mehr Zeit und Raum, um ihre Antworten zu finden. Statt ständig nach neuen Möglichkeiten zu suchen – neuen Wohnorten, neuen Arbeitsstellen, noch mehr Büchern, die ihr vielleicht Antworten und Richtungen vorgeben könnten – und sich so selbst unter Druck zu setzen, geht Silke nun öfters mit ihrer Hündin durch den Wald spazieren. Auf diesen Spaziergängen entdeckt sie ihre Faszination für die Natur neu. Auch kommt sie dabei mehr und mehr zur Ruhe und spürt sich selbst wieder besser. Auf einem ihrer Spaziergänge hat sie die spontane Idee, mit dem Zeichnen anzufangen. Sie besucht einen Kurs, es gefällt ihr gut. Immer mehr drückt sie sich durch das Zeichnen und Malen aus – bis irgendwann ihr Entschluss steht, eine Ausbildung im Ausdrucksmalen zu machen, um künftig selbst andere Menschen auf dem Weg zu ihren Antworten zu begleiten. Zwei Jahre nach dem Tod ihres Ehemannes hat sie aus sich heraus einen neuen Lebenssinn und eine neue Ausrichtung gefunden.

**Wenn die Arbeit unerträglich wird:
Finde ich mit Ende 50 noch eine neue Arbeitsstelle?**

Stefan ist seit mehr als 20 Jahren für seinen Arbeitgeber tätig. Er ist Teil eines fünfköpfigen Teams und liebt seine Arbeit sehr. Er schätzt seine Kolleginnen und Kollegen, die täglich wechselnden Aufgaben und das herzliche Miteinander. Dann übergibt der Inhaber und Gründer der Firma diese aus Altersgründen an ein anderes Unternehmen. Ein Segen, wie erst vermutet wird, denn der neue Firmenchef wirkt ebenso herzlich und kompetent wie der alte. Doch schnell zeigt er nach der vollzogenen Übernahme ein anderes Gesicht und die Arbeit entwickelt sich zum Albtraum: Schikane, Mobbing, Überwachung, Druck von oben und veränderte Arbeitsaufgaben machen Stefan zu schaffen. Viele jüngere Kolleginnen und Kollegen gehen. Doch kann Stefan einfach kündigen? Wird er mit Ende 50 überhaupt noch eine neue Arbeitsstelle finden? Er sucht nach Stellenangeboten, schaut in die Inserate in der Lokalzeitung, recherchiert im Internet. Er bewirbt sich, bekommt nur Absagen. Irgendwann schaltet er einen Gang herunter – er schaut sich zwar weiter um, probiert aber, die Suche entspannter anzugehen, den Druck herauszunehmen. Er erzählt nun vermehrt Freunden und Bekannten, dass er eine neue Arbeitsstelle sucht. Er schaut sich bei Firmen um, die ihn interessieren. Er erinnert sich auch wieder daran, was seine Stärken und seine Qualitäten sind und was er im Leben noch gerne einmal beruflich machen oder ausprobieren möchte. Eines Nachmittags bekommt er einen Anruf von einem Bekannten, den er viele Jahre nicht gesehen hat und der nichts von seiner Jobsuche weiß. Dieser fragt ihn, ob er sich vorstellen könnte, eine Stelle in einem kleinen Team zu übernehmen – eine Leitungsfunktion. Das ist etwas, mit dem Stefan in den vergangenen Jahren oft geliebäugelt hat, was in seinem bisherigen Team aber unmöglich gewesen war,

da der Chefposten bereits besetzt war. Stefan staunt: Gerade als er nicht mehr versucht hat, mit dem Kopf durch die Wand zu kommen und unbedingt jetzt gleich eine Lösung und einen neuen Job zu finden, hat sich die Möglichkeit aufgetan. Er sagt zu und tritt vier Monate später die neue Arbeitsstelle an.

Was Stefan und Silke beide getan haben, ist, in der Frage zu stehen. Die Landkarte, die noch keine Landschaften, Straßen oder Städte enthält, in den Händen zu halten und mit ihr – so weiß und leer, wie sie ist – mitten im Leben zu stehen. Und zu erleben, dass sie sich nach und nach füllt. Oft, wie bei den beiden, auf ganz andere Weise als gedacht.

Was wir in Schwellenzeiten oft wollen, ist, dass sie möglichst schnell vorbeigehen. Wir wollen zu gerne schon klar wissen, wo der Weg weitergeht. Was das Leben mit uns vorhat. Oder wir wollen zurück ins Vertraute, Bekannte. Das Unvertraute, die leere Landkarte, liegt uns nicht, es verunsichert uns. Vielleicht versuchst du in diesen Zeiten das Alte festzuhalten, obwohl es längst nicht mehr da ist. Ich habe das sehr oft gemacht. So getan, als wäre das Vertraute noch nicht weg, im Versuch, es dadurch wieder zum Leben zu erwecken oder irgendwie Halt in ihm zu finden. Das funktioniert jedoch nicht. So schmerzlich es auch ist.

SO FÜHLEN SICH SCHWELLENZEITEN AN

In einer Schwellenzeit stirbt etwas Vertrautes oder es ist schon gestorben, und wir werden mitten hineingeworfen in einen Sterbeprozess. Gleich, ob es sich dabei um einen Menschen, einen Ort, einen Lebensentwurf, einen Lebensumstand, einen Job, einen Gesundheitszustand, einen Lebenswunsch, eine Hoffnung, einen Lebenstraum oder etwas anderes handelt: Etwas stirbt. Etwas, von dem wir nicht gewollt haben, dass es sich verändert, geht oder stirbt, ist nicht mehr da.

Das, was unser Leben bislang ausgemacht hat,

- ist nicht mehr da
- erfüllt uns nicht mehr
- berührt uns nicht mehr
- interessiert uns nicht mehr
- fühlt sich falsch an
- stimmt nicht mehr für uns
- hat nichts mehr mit uns selbst zu tun

Wir stehen auf der Schwelle zwischen dem Alten und dem Neuen. Ob wir es wollen oder nicht. Dort zu stehen, mit einer leeren Landkarte in der Hand, ist eine zutiefst emotionale Erfahrung. Es kann sich so anfühlen:

- unsicher
- ängstlich
- zart
- roh
- nackt
- leer
- wie im Nebel stehend

- wie in der Luft hängend
- dazwischenhängend oder dazwischenstehend
- falsch
- seltsam
- als funktioniere man nicht mehr
- wie aus dem Rahmen gefallen
- als sei der Boden unter den Füßen verschwunden
- als sei kein Halt mehr da

Mainstream, Oberflächliches, Smalltalk – all das können wir auf einmal nicht mehr. Es interessiert uns auch nicht, weil es nichts mit unserem Leben in diesem Moment zu tun hat. Jetzt geht es um Wesentlicheres, das spüren wir.

SCHWELLENZEITEN BEGLEITEN UMBRÜCHE IM LEBEN

Schwelienzeiten treten immer dann auf, wenn es einen Bruch im eigenen Leben gibt. Etwas ist passiert. Ob innerlich oder äußerlich, ob gewollt oder nicht gewollt. Auf einmal ist alles anders. Ein Riss im Gewohnten.

Schwelienzeiten an sich sind neutral. Auch mit der Geburt eines Kindes, mit einer Heirat, einem gewollten Jobwechsel oder einem bewussten Umzug betrittst du eine Schwelienzeit. Dein altes Leben, so wie es vorher war, gibt es nicht mehr. Der große Unterschied ist hier: Du hast dir diese Veränderung in deinem Leben selbst ausgesucht. Du wolltest das Kind, die Hochzeit, den neuen Job oder das Wohnen an einem neuen Ort. Bei Schwelienzeiten, die wir gewollt haben, gehen wir meist freudig, mit Leichtigkeit und zupackend auf die Veränderung zu –

wir sehnen sie herbei und können vielleicht gar nicht erwarten, dass sie endlich eintritt. Ein mulmiges Gefühl, Angst, wie das Neue wohl wird, haben wir vielleicht auch – aber im Vergleich zur Vorfreude sind sie gering und die freudige Erwartung auf das Kommende trägt uns vorwärts.

Anders ist es mit Schwellenzeiten, die wir nicht gewollt oder geplant haben. Sie brechen über uns herein, verändern unser Leben – ohne dass wir es verhindern können. Mit ihnen kämpfen wir, versuchen sie zu ignorieren, wollen sie schnell hinter uns bringen oder aus unserem Leben weghaben. Wir erleben sie ganz anders als die Schwellenzeiten, die wir selbst initiiert haben. Ob eine Schwellenzeit als gut oder schlecht, als leicht oder herausfordernd empfunden wird, liegt letztlich also daran, wie wir selbst auf diese Schwellenzeit blicken, an unserer inneren Haltung dazu.

Generell sind Schwellenzeiten natürlicher Bestandteil eines jeden Lebens. Manchmal tauchen sie alle paar Jahre auf, dann wieder gefühlt alle paar Monate. Manche Menschen sagen, sie haben das Gefühl, nach der letzten Schwellenzeit ist vor der nächsten Schwellenzeit. Oftmals kommen bei einer Schwellenzeit auch mehrere Anlässe zusammen – erst die Trennung, dann der Umzug, anschließend der neue Job beispielsweise. Dadurch kann eine Schwellenzeit nochmals komplexer und herausfordernder werden. Sie kann uns in jedem Alter begegnen und je älter wir werden, umso mehr Respekt oder Angst haben wir vielleicht vor ihr, weil unser Leben so schön geordnet ist und wir eigentlich keine Veränderung mehr wollen. Ich weiß zumindest, dass ich mit 16 oder 20 zum Beispiel eine Trennung eher weggesteckt habe – traurig war, geweint habe, und dann nach vorne geschaut habe – als mit Mitte 30, als gefühlt viel mehr dranhing an dieser Veränderung.

Schwellenzeiten haben keine festgelegte Dauer – sie sind unterschiedlich lang. Mal stehen wir gefühlt ein Jahr auf der Schwelle, dann wieder sechs Monate oder vier Wochen. Manchmal auch nur einen Tag. Schwellenzeiten können sich groß oder klein anfühlen, mit Pausen zum Durchatmen oder wie ein einziger, wilder Ritt auf der Welle der Veränderung. Sicher ist nur: Sie wandeln uns und unser Leben und wir gehen anders aus einer Schwellenzeit heraus, als wir in sie hineingegangen sind.

Jetzt könnte man natürlich sagen: Tod, schwere Krankheit und Trennung sind große Schwellenzeiten. Umzug, spirituelle Suche, Beginn der Wechseljahre sind kleine Schwellenzeiten. Doch so einfach ist es nicht. Es lässt sich noch nicht einmal sagen, dass eine schwere Krankheit unbedingt eine Schwellenzeit sein muss, die jemand rundherum ablehnt oder die ihn an den Rand der Verzweiflung bringt. Auch wenn von außen betrachtet alles so aussieht, als würde dieser Mensch gerade die schlimmste Zeit seines Lebens erfahren, muss das für ihn nicht so sein.

ERFAHRUNGSBERICHT

Ein Magengeschwür hätte nicht gereicht

Margret hat vor einigen Jahren in eine Firma investiert. Sie hat diese als Start-up-Unternehmen mit einem Freund zusammen aufgebaut. Obwohl sie schon bei der Firmengründung für einen Moment ein ganz schlechtes Gefühl hatte, hat sie Ja gesagt. Doch die Probleme in der Firma hören nicht auf. Margret weiß nicht, was sie tun soll. Aufhören ist keine Option für sie. Sie fühlt sich verantwortlich. Auch ihr privates Umfeld ist fordernd und auch hier fühlt sie sich verantwortlich. Als sie mit starken Bauchschmerzen ins Krankenhaus eingeliefert wird, die Diagnose: Darmverschluss. Es erfolgt eine Not-Operation und sie überlebt. Danach eröffnen ihr die Ärzte, was den Darmverschluss verursacht hat: Darmkrebs. Margret sagt: Nie wäre ich den Schritt aus der Firma gegangen, wenn die Diagnose nicht so heftig gewesen wäre. Ein Magengeschwür hätte nicht gereicht. Ich brauchte diese heftige Krankheit, um aufzuwachen und meinen Weg zu verändern. Sie wird nach einer weiteren Operation wieder gesund, verkauft ihren Anteil an der Firma, steigt aus, zieht in die Stadt, die sie schon viele Jahre anzieht. Sie beginnt ihren ganz eigenen, neuen Weg und hört endlich auf ihre innere Stimme. Damals, sagt Margret heute, hätte sie verstanden, dass wenn sie gestorben wäre, die anderen immer noch da gewesen wären. Und dass deshalb sie an erster Stelle in ihrem Leben stehen müsse. Nur sie könne gut für sich sorgen und wisse, was sie wirklich brauche und wolle in ihrem Leben.

Dieses Beispiel zeigt, dass es sich nicht von außen beurteilen lässt, wie jemand seine eigene Schwellenzeit erlebt. Es gibt kein Schema, in das Schwellenzeiten eingeordnet werden können. Jeder erlebt seine Schwellenzeit anders. Ob schwierig und herausfordernd, ob leicht und gut zu nehmen oder als lebensnotwendig – das weißt nur du allein. Niemand von außen kann zu dir sagen: *Das ist doch nicht so schlimm* – und niemand kann sagen: *Das ist doch schlimm*. Nur dein Empfinden zählt. Denn es geht um dein Leben.

Eine Schwellenzeit kann also alles sein, was das eigene Leben für einen selbst grundlegend wandelt. Besonders herausfordernd ist sie, wie beschrieben, dann, wenn sie ungewollt kommt. Manche Schwellenzeiten kündigen sich über längere Zeit an – wie eine Krankheit, die sich immer deutlicher zeigt, der Auszug der Kinder, der vielleicht über Monate besprochen wird, oder eine Trennung, die sich immer klarer abzeichnet. Andere Schwellenzeiten kommen plötzlich: Der Tod durch einen Unfall, die überraschend ausgesprochene Trennung, die unerwartete Kündigung. Gerade war alles noch so wie immer – jetzt ist es ganz anders. Hier kommt als zusätzliche Herausforderung das Unerwartete hinzu – was nicht heißt, dass solche Schwellenzeiten per se schwieriger sind als jene, auf die man sich langsam einstellen kann. Es ist einfach ein zusätzlicher Faktor.

Eine Schwellenzeit kann durch äußere oder innere Anlässe ausgelöst werden. Die äußeren Anlässe sehen wir meist sehr klar: Tod, Trennung, Kündigung, stille Geburt oder Krankheit beispielsweise. Die inneren Anlässe sind weit weniger konkret greifbar. Alle Pläne und Wünsche zu verwirklichen und dann zu merken: Das ist es nicht. Alles zu haben im Leben – Partner oder Partnerin, Haus, Kind, Hund – und sich trotzdem nicht

erfüllt zu fühlen. Zur Arbeit zu gehen und eines Tages am Schreibtisch sitzend zu spüren: Es stimmt nicht mehr. Es sind die diffusen, ungreifbaren, inneren Gefühlsregungen, die wir oft als ein inneres Knarzen oder als Gefühl, dass etwas unrund läuft im eigenen Leben, wahrnehmen. Häufig können wir sie nicht klar benennen und doch sind sie da. Wir versuchen uns abzulenken, mehr Sport zu treiben, mehr zu arbeiten, mehr Projekte einzuplanen oder Freundinnen und Freunde zu treffen, aber das Gefühl bleibt. Wir sagen uns, dass wir uns nicht so haben sollten, es sei bestimmt nur eine Phase und schließlich hätten wir doch alles, was wir wollten. Aber das Gefühl, dass etwas nicht mehr stimmt oder fehlt, bleibt.

Hier braucht es meist länger, uns einzugestehen und überhaupt zu bemerken, dass wir uns in einer Schwellenzeit befinden. Weil unser Augenmerk meist gar nicht auf solchen Zeiten des Wandels, die sich durch Gefühle zeigen, liegt. So, wie die Bloggerin es beschrieben hat, von der ich zu Beginn dieses Kapitels erzählt habe: Alles war anders (in ihr drin) und sie konnte nicht sagen, warum.

Ich glaube, wenn eine Schwellenzeit mit einem inneren Knarzen oder dem Gefühl, dass die Dinge nicht mehr stimmen für uns, beginnt, ist das Entscheidende, was fehlt, der Beweis. Ist jemand Nahestehendes gestorben, haben wir eine Diagnose bekommen oder liegt das Kündigungsschreiben auf dem Tisch, haben wir einen Beweis dafür, warum wir uns so fühlen. Andere Menschen und wir selbst sagen: *Klar, dass du dich so fühlst, dass dich das so herausfordert und aus der Bahn wirft, das ist ja ganz logisch in dieser Situation.* Bei den inneren Beweggründen können wir diese Beweise nicht sehen oder anderen vorzeigen. Oft fehlen uns selbst die Worte, um zu benennen, was eigentlich los ist. Wir können es selbst nicht richtig greifen, geschweie-

ge denn, es jemand anderem erklären. Somit zweifeln wir oft an uns selbst: Ob das wirklich so schlimm ist, wie es sich anfühlt, ob wir das richtig wahrnehmen in uns oder uns in etwas hineinsteigern, ob wir uns selbst da wirklich trauen dürfen. Du darfst dir trauen. Du musst es sogar. Eine Schwellenzeit, die durch einen inneren Anlass hervorgerufen wird, ist nicht weniger schmerzhaft oder herausfordernd als eine, die durch ein äußeres Ereignis ausgelöst wird. Sie zeigt sich einfach zunächst innerlich statt äußerlich. Der Weg, der vor dir liegt, ist der Gleiche – wo immer deine Schwellenzeit auch anfängt.

Äußere Anlässe für Schwellenzeiten (meist klar benennbar)

- Tod eines (nahen) Menschen
- Trennung, Scheidung
- Auszug der Kinder
- Umzug
- Konkurs der eigenen Firma
- Jobwechsel oder Kündigung
- Beginn der Wechseljahre
- Sternenkind, stille Geburt oder Geburt
- Krankheit
- runder Geburtstag
- Pensionierung

Innere Anlässe für Schwellenzeiten

(oft eher diffus)

- inneres Knarzen, das Gefühl, dass etwas im eigenen Leben (das ganze Leben oder Teile davon) nicht mehr passt
- etwas fühlt sich unrund an (im Inneren oder im Außen)
- innere (oft nicht benennbare) Suche oder Sehnsucht
- spirituelle Suche
- unerfüllter Kinderwunsch
- unerfüllte Träume, Wünsche, Lebensvorstellungen
- Suche nach dem Lebenssinn
- innere Leere

Natürlich gibt es auch äußere Anlässe wie einen Krieg, ein Erdbeben, eine Wirtschaftsrezession oder einen Putsch, die eine Schwellenzeit auslösen – oft für ein ganzes Land, eine ganze Region oder Personengruppe. In diesem Buch beziehe ich mich ausschließlich auf Situationen aus dem persönlichen Leben. Denn es sind gerade die vermeintlich kleinen, persönlichen Schwellenzeiten, die uns oft gar nicht bewusst sind und die dabei doch unser Leben und dessen weiteren Verlauf entscheidend prägen.

Wenn das Vertraute nicht mehr da ist und das Neue noch nicht, stehst du auf der Schwelle. Charakteristisch für eine Schwellenzeit ist das Gefühl, dazwischenzustehen. Du kannst nichts tun, um das Neue schneller herbeizuholen, und das Alte, Vertraute ist längst weg. Das macht Angst und führt zu Unsicherheit. Gewohnte Lösungen funktionieren in dieser Zeit nicht mehr und es braucht neue Wege, um den Schwellenzeiten im Leben zu begegnen.

Schwellenzeiten können durch ganz unterschiedliche Dinge ausgelöst werden: Durch äußere Anlässe, wie den Tod eines Menschen, eine Trennung oder eine Kündigung, und auch durch innere Anlässe, wie das Gefühl, dass das eigene Leben sich auf einmal nicht mehr passend oder leer anfühlt. Schwellenzeiten fordern uns oftmals sehr heraus, weil sie unsere gewohnte Welt durcheinanderbringen und wir nicht wissen, wie wir mit ihnen umgehen sollen. Kommen Schwellenzeiten ungewollt oder auch überraschend, sind sie besonders herausfordernd.

KAPITEL 2

SCHWELLENZEITEN AKTIV GESTALTEN

Wenn die Welt gefühlt stillsteht und es im Außen nichts zu tun gibt, kann ich an meiner Seite stehen und zuverlässig für mich da sein, mich auf meinem Weg begleiten.

Nachdem du jetzt mehr über Schwellenzeiten und ihren typischen Ablauf weißt, bekommst du in diesem praktischen Teil des Buches die Möglichkeit, deine Schwellenzeit aktiv zu gestalten. Übungen, Zeiten in der Natur, Schwellengänge, Meditationen, Rituale und Reflexionen begleiten dich durch die einzelnen Phasen deiner Schwellenzeit. Denn auch wenn es meist nichts gibt, was wir tun können, um eine Schwellenzeit schneller voranzubringen oder zu beenden, so gibt es doch einiges, das in den einzelnen Phasen unterstützend und stärkend wirkt. Als Vorbereitung findest du zwei Impulse für dich – das Anlegen eines Notizbuches sowie das Einrichten eines Platzes für deine Schwellenzeit. Außerdem kannst du am Ende dieses Kapitels mit Hilfe des Jahresrades herauszufinden, in welcher Phase einer Schwellenzeit du dich gerade befindest. Auf diese Weise kannst du noch zielgenauer die Übungen auswählen, die jetzt für dich passend und unterstützend sind.

Dein Notizbuch

Lege dir gerne ein Notizbuch für deine Schwellenzeit an. In ihm kannst du all deine Erkenntnisse, Erfahrungen und das, was dich berührt hat, notieren – ob zu den Übungen in diesem Buch wie auch zu deiner Schwellenzeit insgesamt. So schaffst du die Möglichkeit, jederzeit wieder zurückblättern und nochmals nachlesen zu können, was du bereits geschafft hast, was dich herausgefordert hat und welchen Weg du bis hierher gegangen bist. Du wirst staunen, wie solch ein Notizbuch zu einem ganz persönlichen Begleiter durchs Leben werden kann. Ich nenne diese Bücher gerne Essenzbücher, weil sie für mich die Essenz dessen, was ich erkannt und erfahren habe im Leben, enthalten. Das Notizbuch sollte gut in deiner Hand liegen und ein Papier haben, das angenehm zu beschreiben ist. Damit erhöht sich die Wahrscheinlichkeit, dass du es regelmäßig nutzt. Schau auch, welcher Stift dir zum Schreiben gefällt: Ist es ein Bleistift, ein Kugelschreiber, ein Filzstift? Oder etwas ganz anderes? Lege dir gerne auch farbige Stifte bereit. Ob es Pastellkreiden, Buntstifte, Filzstifte oder andere Farbstifte sind, wählst du. Es gibt in den Übungen und Ritualen immer wieder die Möglichkeit, etwas zu malen und aufzuzeichnen.

Einen Platz für deine Schwellenzeit gestalten

Wenn du möchtest, kannst du dir in deiner Wohnung oder deinem Haus einen Platz für deine Schwellenzeit einrichten – der sich in ihrem Verlauf ruhig immer wieder wandeln kann. Das kann eine Ecke in deinem Zimmer sein oder ein anderer Platz in deiner Wohnung – auf der Kommode, auf dem Nachttisch, wo es passend für dich ist. Dieser von dir gestaltete Platz erinnert dich immer wieder daran, dass du dich gerade in einer Schwellenzeit befindest, und dass etwas Grundlegendes in

deinem Leben geschieht. Er ist deine Würdigung und Wertschätzung für dich selbst. Hier kannst du Dinge sammeln, die dir guttun. Postkarten und Bilder, die dich stärken. Naturmaterialien, Figuren und Symbole, die du magst. Vielleicht gibt es auch einen Duft, der dich begleitet, oder eine Farbe, die du gerne um dich hast. Ein Tuch, farbiges Papier oder Karton eignen sich dazu, diesen Bereich zu gestalten. Vielleicht möchtest du auch eine Kerze an deinen Ort stellen und dein Notizbuch dazulegen. Es soll ein Ort sein, an dem du immer wieder innehalten kannst. An dem du sein kannst, so, wie du gerade bist. Der dir einen Augenblick des Aufatmens und Durchatmens schenkt – in allem, was dich gerade bewegt.

MIT ÜBUNGEN, RITUALEN UND ZEITEN IN DER NATUR DURCH DIE SCHWELLENZEIT GEHEN

Im Folgendem wirst du auf ganz unterschiedliche Weise eingeladen, deine Schwellenzeit aktiv zu gestalten. Mal erwartet dich eine Übung, dann wieder ein Ritual, ein anderes Mal eine Meditation, abgestimmt auf die jeweilige Phase deiner Schwellenzeit. Es ist zwar sehr hilfreich, durch das Lesen des ersten Teils dieses Buches ein besseres Verständnis für deine Schwellenzeit zu bekommen und somit vieles, was du erlebst, klarer einordnen zu können. Doch die praktische Erfahrung machst du im Tun. So können dich die Rituale, Schwellengänge, Zeiten in der Natur, Meditationen, Übungen und Reflexionen erfahren lassen, dass du eine Schwellenzeit wirklich aktiv gestalten und unterstützend begleiten kannst. Du erlebst dich dadurch als handlungsfähig.

Damit du weißt, was dich im jeweiligen Format erwartet, stelle ich sie dir nun vor:



ÜBUNG

Mit den Übungen kannst du dir selbst etwas Gutes tun. Du kannst schreiben, malen, kreativ sein oder etwas praktisch in deinem Alltag umsetzen und ausprobieren. Fragen lassen dich Neues über dich erfahren, Körper- und Wahrnehmungsübungen bringen dich näher zu dir.



RITUAL

Ein Ritual schafft einen Übergang von einem Zustand in einen anderen. Es macht die Wandlung sichtbar, in der du dich gerade befindest. Es ist gut, dir für ein Ritual mindestens eine Stunde Zeit zu nehmen und danach nichts Aktives mehr zu planen. So kann das Ritual nachklingen und du kannst spüren, was es in dir bewegt.



SCHWELLENGANG

Der Schwellengang schenkt dir die Möglichkeit, in Kontakt mit deiner Umgebung, Antworten und Lösungen auf deine Fragen zu bekommen. Dabei gehst du bewusst über die Schwelle deiner Haustür, erfährst deine Umgebung als Antwort auf deine Frage und bekommst durch sie einen Impuls. Lies dir die Anleitung zum jeweiligen Schwellengang zunächst

in Ruhe durch. Prüfe, was du für ihn brauchst, und entscheide dann, ob du ihn direkt machen kannst oder ihn später machen magst. Es ist gut, dir für den jeweiligen Schwellengang eine Stunde oder etwas mehr Zeit zu nehmen. So kannst du ganz in Ruhe auf deinen Schwellengang gehen und hast anschließend noch Zeit, um ihn nachklingen zu lassen.



ZEIT IN DER NATUR

Hierbei nimmst du dir Zeit, draußen in der Natur unterwegs zu sein. Dazu gibt es jeweils eine kleine Aufgabe von mir: Mal wirst du einen Ort der Stille für dich finden, dann die Lebendigkeit und Bewegung in der Natur erfahren, ein anderes Mal die stärkende Kraft eines Baumes in deinem Rücken spüren. Die Zeit in der Natur kann direkt vor deiner Haustür beginnen – du kannst sie auch in einem Garten oder Park durchführen. Wohnst du sehr städtisch, kann es sinnvoll sein, ins nahegelegene Grün zu fahren.



MEDITATION

Die Meditationen geben dir die Möglichkeit, mit einer klaren Ausrichtung nach innen zu gehen – um Stärkung, Ruhe und Kraft oder Antworten und Erkenntnisse in dir zu finden. Sie sind wie kleine innere Reisen und zugleich wie eine Auszeit mitten im Alltag.



REFLEXION

Die Reflexionen machen dir Ressourcen und stärkende Erfahrungen bewusst, die du in deiner aktuellen Schwellenzeit nutzen kannst. Mit konkreten Fragen begleite ich dich dabei, deine Ressourcen zu erinnern, zu notieren und sie für dich greifbar und umsetzbar zu machen.

Am Ende jeder Übung, Meditation, Zeit in der Natur, jedes Rituals, Schwellengangs und jeder Reflexion findest du jeweils die Essenz – wofür die Anregung gut ist und was ihr Kerninhalt ist. So kannst du dir nochmals ihren Wert bewusstmachen oder beim Querlesen sofort sehen, was dich anspricht.

Wichtig: Nutze, was dich anspricht. Wähle das aus, bei dem du merkst, dass du Lust darauf hast, dass dich schon das Lesen der Anleitung entspannt und du das Gefühl hast, die Anregung würde dir guttun. Deine Schwellenzeit wird nicht leichter oder schwerer, weil du alle oder nur wenige der Anregungen nutzt.



ERSTE-HILFE-BOX

Zum Abschluss jedes Kapitels, in dem jeweils eine Phase deiner Schwellenzeit im Zentrum steht, findest du eine Erste-Hilfe-Box. Sie enthält Hilfreiches und Wertvolles für diese Zeit, Reflexionsfragen und einen Stärkungssatz. Du kannst sie immer dann nutzen, wenn du dich fragst: Was ist nochmal der Kern dieser Phase? Was tut mir jetzt gut in dieser Zeit? Welche Reflexionsfragen helfen mir hier weiter? Und welcher Satz könnte mich jetzt stärken?



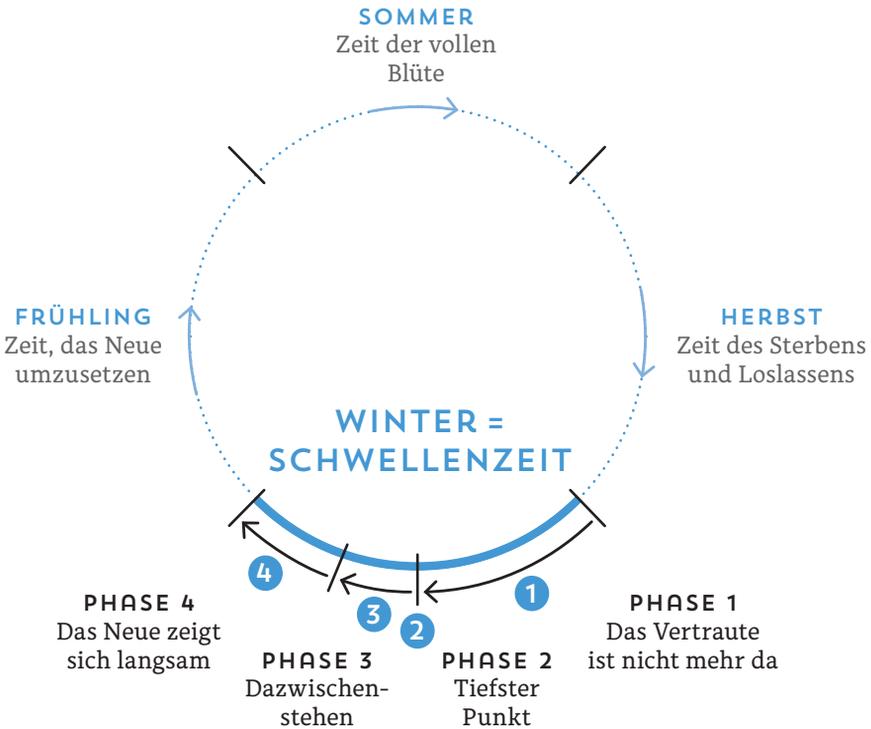
ÜBUNG

DEINEN STANDORT BESTIMMEN

Schwellenzeiten gliedern sich, wie beschrieben, in vier Phasen, zu denen jeweils bestimmte Themen gehören. Indem du klar weißt, wo du gerade stehst, kannst du gezielt die Übungen nutzen, die jetzt hilfreich für dich sind. Bist du dir unsicher, wo du stehst, oder weißt du, dass du dich am Beginn einer Schwellenzeit befindest, kannst du vorne anfangen.

Schau dir die Grafik auf der nachfolgenden Seite an, die du weiter vorne schon kennengelernt hast. Sie zeigt dir auf einen Blick die vier Phasen einer Schwellenzeit und die jeweils dazugehörigen Themen.

Lass die nachfolgenden Fragen zu jeder Phase auf dich wirken. Bei welcher Phase merkst du am häufigsten ein inneres Ja, eine Zustimmung? Sie kann die Phase sein, in der du dich gerade befindest.



Grafik 4: Die Schwellenzeit mit ihren vier Phasen

PHASE 1

Das Vertraute ist nicht mehr da mit den Themen Sterben(lassen), Trauern, Verabschieden, Widerstand

Ist das Vertraute gerade dabei wegzubrechen oder schon weggebrochen? Ist vieles Bekannte dabei sich aufzulösen und trägt nicht mehr? Berühren dich die Themen des Sterbens, Sterbenlassens, des Trauerns und Verabschiedens? Findest du dich oft innerlich im Widerstand gegen das wieder, was da gerade in deinem Leben passiert?

PHASE 2

Tiefster Punkt mit den Themen Tod, Hingabe, Frieden

Fühlst du dich gerade, als wäre etwas von dir gestorben? Als hättest du wirklich eine Art von Tod erfahren, auch wenn du nicht physisch als Mensch gestorben bist? Ist es still und ruhig in dir, vielleicht friedlich, auch wenn der Schmerz weiterhin groß ist? Fühlst du dich, als würdest du mit leeren Händen dastehen?

PHASE 3

Dazwischenstehen mit den Themen Nicht-Wissen, nach innen lauschen

Kommt es dir so vor, als hättest du den tiefsten Punkt durchschritten und würdest gerne wieder loslegen, aber du weißt noch nicht, womit, wann und wie? Ist noch offen, wo dein Weg weitergehen will? Fühlst du dich dazwischenstehend?

PHASE 4

Das Neue zeigt sich langsam mit den Themen Geduld haben, deiner inneren Stimme vertrauen und folgen, langsam in die Umsetzung kommen

Merkst du, dass das Neue in deinem Leben langsam konkreter wird? Fällt es dir schwer, Geduld zu haben und drängt es dich, es endlich zu realisieren? Oder hast du Angst, langsam wieder loslegen und im neuen Alltag ankommen zu müssen?

In welcher Phase würdest du dich verorten? Notiere die Phase, in der du dich gerade befindest, in deinem Notizbuch.

PHASE 2: DER TIEFSTE PUNKT

*Oftmals ist das Stück des Weges,
auf dem wir denken, wir sterben,
das wichtigste auf der ganzen Reise.*

Du hast sterben lassen, was aus deinem Leben gehen wollte oder gegangen ist, du hast deiner Trauer Zeit und Raum gegeben, sodass sie sich wandeln konnte, und bist nun am tiefsten Punkt angekommen. In dem Moment, in dem du nichts mehr in Händen hältst. Der Sterbeprozess ist vorbei – das Neue noch nicht da. Du stehst auf der Schwelle. Hier treffen sich Leben und Tod: Etwas von dir ist gestorben – dein gewohntes Umfeld, die vertrauten Lebensumstände, das Bild, das du von dir selbst hattest oder etwas anderes – und hat für das Neue, das noch nicht da ist, die Tür geöffnet. Was es sein und was kommen wird, weißt du noch nicht.

Der Tod ist unvertraut – wir haben in unserem Leben kaum Berührungspunkte mit ihm. Stirbt ein Mensch, findet das oft hinter verschlossenen Türen statt. Nur höchst selten sehen wir einen toten Menschen, wenn überhaupt. Ich denke, das hat mit dazu geführt, dass uns der Tod so unvertraut ist. Dass wir ihn am liebsten nicht haben wollen und oft Angst vor ihm haben. Zugleich können wir in der Stunde des Todes erleben, dass ein gewisser Frieden da ist – das Kämpfen und Ringen hat aufgehört, es gibt nichts mehr zu tun.

Diese Erfahrung können wir auch machen, wenn eine Beziehung oder Freundschaft geendet hat, eine Kündigung vollzogen oder die Diagnose einer schweren Krankheit wirklich in

uns eingesickert ist. Wenn wir nicht mehr kämpfen gegen das, was ist, und nicht mehr festhalten wollen an dem, was war. Der Moment des Todes entspricht dem tiefsten Punkt während einer Schwellenzeit. Es ist der Moment, in dem wir den Kampf beendet haben, das Schwert des Kampfes niedergelegt haben und mit leeren Händen dastehen. Wir sehen, wie die Dinge sind. Wir erkennen, was ist und was nicht mehr ist. Und wir erlauben, dass es so ist. Es ist ein Moment, der mit großer Akzeptanz einhergeht – anzunehmen, was ist, ohne es schönreden zu wollen. Vielleicht ist es eine Erkenntnis, die uns in solch einem Moment geschenkt wird. Eine Erkenntnis, wie sie nur der Tod uns bringen kann. Die nachfolgende Übung, das Ritual und der Schwellengang machen dich vertraut mit dem tiefsten Punkt und unterstützen dich dabei, ihn geschehen zu lassen und wahrzunehmen, was gerade geschieht. Du wirst sehen, dass Leben und Tod miteinander Hand in Hand gehen, und dass das Neue durch das Stehen auf der Schwelle möglich wird.



ÜBUNG

TIEFPUNKTE VERÄNDERN UNS

Oftmals wünschen wir uns ja, dass wir die Tiefpunkte in unserem Leben nicht hätten erleben müssen. Doch ist das wirklich so? Was haben die Tiefpunkte, diese Nullpunkte, an denen sich oftmals unser ganzes Leben neu ausgerichtet hat, eigentlich in unserem Leben verändert? Wie haben sie uns verändert? Das erkundest du in der folgenden Übung.

Nimm dir eine halbe Stunde oder länger Zeit, um zurückzuschauen auf die Tiefpunkte in deinem Leben. Dafür brauchst du Stift und Papier und einen Ort, an dem du dich wohlfühlst.

Lass dann folgende Fragen in dir anklingen und schreibe die ersten Gedanken auf, die dir dazu in den Sinn kommen.

- Wer wärst du ohne die Tiefpunkte in deinem Leben?
- Wer bist du mit ihnen?
- Was ist durch sie möglich geworden?
- Welche Kraftquellen, Kräfte, Eigenschaften und Fähigkeiten von dir, hast du durch sie entwickelt, gefunden oder erlebt?
- Was hast du an den Tiefpunkten Neues über dich erfahren?
- Welche Frau, welcher Mann bist du mit den Tiefpunkten in deinem Leben geworden?

Notiere alles, was dir einfällt. Schreibe einfach. Wenn du das Gefühl hast, es ist genug, lege den Stift zur Seite.

Mache eine Pause: Koche dir einen Tee, gehe an die frische Luft, bewege dich.

Lies anschließend deine Notizen nochmals durch: Gibt es noch Ergänzungen? Etwas, das noch aufgeschrieben werden will? Schreibe es dazu. Und dann überlege, welches Bild von dir sich durch die Tiefpunkte deines Lebens ergibt. Was ist durch sie für dich möglich geworden? Notiere die Antwort. Arbeite sie heraus. Spüre ihr nach.

Bewusst zu schauen, was in unserem Leben durch die Tiefpunkte darin möglich geworden ist, gibt uns ein erweitertes Bild von uns selbst. Wir sehen nicht mehr nur, was nicht geworden ist oder was uns passiert ist, sondern auch, welche Kräfte und Fähigkeiten, welche Eigenschaften wir genau durch diese Tiefpunkte entwickelt haben.