



In Schwellenzeiten sollten wir Altes loslassen, sagt Sabrina Gundert.

# Der Weg, der kommen will

Sabrina Gundert versteht sich darauf, Menschen durch **Schwellenzeiten** zu begleiten. Anstossen und Stolpern inklusive. *Von Martin Frischknecht*

**A**ua!» Da war eine Schwelle. Der grosse Zeh tut weh, das Selbstverständnis eines eben noch übers Parkett schwebenden Menschen wirkt angeknackst. Auf eine solche Erfahrung ist man meist nicht vorbereitet. Und lernt dadurch aber zumindest, in Zukunft besser auf den Boden zu achten, der einen trägt.

Auch im übertragenen Sinn kommt es zu solchen Erlebnissen. Da stolpert man mitten im Leben über eine Bruchlinie und sieht sich gezwungen anzuhalten. In einer Krise kommt die vertraute Art der Fortbewegung zum Stillstand, ein Ausweg ist nicht in Sicht. Das ist unangenehm, gelegentlich aber auch unabweichlich.

Sabrina Gundert (36) versteht sich darauf, Stolpernde auf solchen Durststrecken zu begleiten. Aus eigener Erfahrung ist sie überzeugt, dass es in Lebenskrisen um eine sinnvolle Pause geht, die es möglichst bewusst zu erfahren gilt. Um daraus auf unerwartete Weise Inspiration und Kraft zu finden für einen Neustart ins Leben. In ihrem Buch «Schwellenzeiten – Wandelzeiten» (Verlag Neue Erde) erklärt sie, wie

eine solche Neuausrichtung gelingen kann.

Mit vielen Beispielen, die mitten aus dem Leben gegriffen sind, mit Übungen, Reflexionen und Meditationen (alle im Buch) hilft sie Betroffenen, die Wandelzeit, die sie durchleben, nicht bloss als Mangel und Chaos wahrzunehmen. Denn in einer solchen Phase kündigt sich Neues an. Und das kann nur geboren werden, wenn man bereit ist, sich dem Prozess des Wandels vertrauensvoll hinzugeben. Das ist leichter gesagt als getan. Zunächst gilt es, das Alte ganz loszulassen.

«Wenn das Alte nicht mehr ist und das Neue noch nicht trägt, lausche ich nach innen auf den Weg, der kommen will», schreibt Sabrina Gundert. Das ist eine Ermutigung und eine Herausforderung zugleich. In Zeiten der Verunsicherung neigen viele zu erhöhter Aktivität. Sie beschäftigen sich damit, «die Felle ins Trockene zu bringen». Dieser Drang, zu widerstehen und scheinbar passiv nach innen zu lauschen, erscheint unter solchen Vorzeichen wie eine Schwäche. Doch der Weg will kommen. ❁

## Nach innen lauschen, was kommt

## Lebensfreude für graue Zellen

Es gibt Menschen, die sind von heiterem Gemüt und lassen sich **nicht unterkriegen**. Andere wiederum nehmen so ziemlich alles, was ihnen über den Weg läuft, zum Anlass für Verdruss. Ist einfach so, und es passt wohl zu den Lebensumständen in Kindheit und Jugend.

Dumm nur, wenn sich die Gewohnheiten der Besorgten und Grüblerinnen über Jahrzehnte hinaus fortsetzen. Auf zellulärer Ebene wachsen sich diese vermeintlichen Charaktereigenschaften aus zu physisch nachweisbaren Belastungen, die sich spätestens im Alter bemerkbar machen. Das sind die Ergebnisse einer **Studie** an knapp 2000 US-Amerikanerinnen und -Amerikanern im Grossraum Chicago, deren Entwicklung seit 1997 im Rush Memory and Aging Project dokumentiert wird.

Die Erkenntnisse weisen auf einen Zusammenhang zwischen einer grundsätzlich positiven Lebenseinstellung und dem Schutz vor demenziellen Erkrankungen. Sich darüber Sorgen zu machen, bringt definitiv keinen Segen. Besser man lässt sich von der Lebensfreude anderer anstecken. Das hält die grauen Zellen frisch.



Was als Frage des Charakters erscheint, schlägt sich mit der Zeit auf Zellebene nieder.