

Schwellenzeiten im Leben

Sabrina Gundert

Sind wir mit dem Thema Krebs konfrontiert und hat unser Leben über eine kürzere oder längere Zeit eine radikale Wendung genommen, sind wir mittendrin in einer Schwellenzeit. Einer Zeit, in der das alte, bekannte Leben nicht mehr und das neue Leben noch nicht ist. Was wir von der Natur über diese Zeiten lernen und wie wir mit ihnen umgehen können.

In einer Schwellenzeit ist das vertraute, bekannte Leben nicht mehr da. Manchmal von heute auf morgen – durch Tod, Trennung oder Kündigung –, manchmal schleichend, durch das Aus eines Lebenstraums, einen Kinderwunsch, der sich nicht erfüllt, oder eine Sinnkrise, die sich langsam angekündigt hat. Bei der Diagnose einer Krankheit kann es beides sein: Wir haben sie lange geahnt oder schon früh von ihr gewusst, oder sie kommt plötzlich, reißt uns den Boden unter den Füßen weg. Was gestern noch stabil und sicher schien, ist heute nicht mehr da.

Das Wort Schwellenzeit

Das Wort Schwellenzeit assoziiert dabei andere Worte und Bilder als das Wort Krise. Krise ist radikal, festlegend – man fühlt sich mit dem Rücken zur Wand. Beim Wort Schwellenzeit öffnet sich eine innere Landschaft vor einem, das Bild einer Zeit, in der ich dazwischenstehe, auf der Schwelle.

Alte Häuser haben diese Schwelle ganz real, meist als breite, hölzerne Erhebung zwischen zwei Räumen. Diese trennt und verbindet Badezimmer und Flur, Küche und Wohnzimmer sowie alle weiteren Räume miteinander. Es ist eine Schwelle, über die wir rasch stolpern können, wenn wir ihr nicht achtsam begegnen. Ein falscher Tritt, ein unachtsamer Gedanke und vor allem das fehlende Bewusstsein für die

real vorhandene Schwelle in diesem Haus, und wir können uns den Zeh stoßen oder hinfallen.

Prioritäten im Leben sortieren

Übertragen auf das Leben bedeutet dies: uns gewiss sein, dass wir uns in einer Zwischenzeit, einer Schwellenzeit befinden. Dass gerade nichts normal ist im Leben oder nur wenig und es verständlich ist, dass wir keinen Kopf für Smalltalk haben. Dass wir am liebsten Zeit mit uns und den Menschen und Dingen, die uns wichtig sind, verbringen. Dass es eine Zeit ist, in der sich klärt, wer für uns da ist, welche Werte uns wichtig sind und was trägt, wenn nichts mehr trägt.

Denn das zeigt die Schwellenzeit ganz deutlich, gleich welcher Auslöser ihr zugrunde liegt: Was sind meine Prioritäten und Werte im Leben? Wie möchte ich weiterleben? Was ist mir von Herzen wichtig? Wofür möchte ich gehen? Wenn die Oberflächlichkeit wegfällt und die Zeit mehr Dinge zutage bringt, die uns wirklich am Herzen liegen, erkennen wir wieder klarer, wo wir langgehen wollen. Dann halten wir Innenschau und Inventur zugleich, sortieren aus, oder das Leben hat dies bereits für uns getan.

Zeit der Innenschau

Die Schwellenzeit ist kein Sonntagsspaziergang, sondern sie gibt die Möglichkeit, das eigene Leben klar und ungeschönt zu erkennen. Zu sehen, wo etwas hakt, unrund läuft, an welcher Stelle ich meinen eigenen, persönlichen Herzensweg verlassen habe und den Meinungen oder den Werten anderer Menschen gefolgt bin. Hier gibt es die Möglichkeit zur Nachjustierung.



Lavendel und Sonnenblumen: der beginnende Hochsommer © imago images / Depositphotos



Der Herbst ist da. © Nicole Weis

Die Schwellenzeit ist ebenfalls eine Zeit, für die wir in unserer Gesellschaft meist kein Bewusstsein haben. Alles soll immer schnell und gleich funktionieren, wir sollen wirtschaftlich erfolgreich und im Lebensrad mittendrin sein. In einer Schwellenzeit sind wir das nicht. Hier ist unser Fokus nach innen gewandt, auf unser Leben, wie es sich im Inneren abspielt. Hier üben wir Reflexion und halten Innehalt-Momente ein, hier machen wir Pause vom Hamsterrad und sortieren neu.

Die Jahreszeit des Winters

Damit entspricht die Schwellenzeit im Jahresrad gesehen der Zeit des Winters. Mit unseren vier Jahreszeiten von Frühling, Sommer, Herbst und Winter kennen wir den Wechsel aus Werden und Entstehen, Blühen, Ernten und Loslassen, Abschied, Sterbenlassen und Tod sehr gut. Es ist der Wandel, der uns jedes Jahr aufs Neue in der Natur begegnet. Die Natur macht uns damit vor, wie alles Lebendige im Leben abläuft: zyklisch. Nicht immer gleich und funktional, sondern im Wandel begriffen. So wie jeder Atemzug aus der Ruhe entsteht, die Lungen füllt, größer wird, seinen Höhepunkt hat und beim Aus-

atmen wieder zur anschließenden Atemruhe zurückkehrt, so verläuft auch alles andere in diesem Zyklus.

Alles Lebendige verläuft zyklisch

Die Sonne mit ihrem langsamen Aufsteigen aus der Nacht, dem Hellerwerden im Verlauf des Morgens, dem Hochpunkt am Mittag und dem langsamen Abstieg am Nachmittag und Richtung Nacht. Jedes Projekt, jeder Beginn einer neuen Beziehung, jede Idee – alles beginnt und entsteht zuerst in unserem Inneren, in der vermeintlichen Dunkelheit, in der doch so vieles drin ist. Babys wachsen nicht auf dem Bauch der Mutter, sondern in deren Mutterleib, ebenso wie viele Pflanzen im Dunkeln keimen.

„Die Schwellenzeit ist kein Sonntagsspaziergang.“

Die Zeit der Dunkelheit und der Innenschau – die Schwellenzeit – ist demnach gar keine Zeit, in der nichts geschieht, sondern eine Zeit, die wesentlich ist. In ihr sortieren wir, womit und auf welche Weise

wir weitergehen wollen. So wie wir erst überlegen müssen, welche Samen wir im Frühling überhaupt säen wollen, so reifen in uns in der Schwellenzeit die Überlegung und das Fühlen heran, wie unser Leben gestaltet werden will.

Mit dem Sterben vertraut werden

Ob die Schwellenzeit mit einem Tod endet – der eines Lebensumstandes, des bekannten Lebens, wie es einmal war, oder unserem realen Tod – oder in einen nächsten Frühling führt, sicher ist: Etwas stirbt. Manchmal ist es nur das Außen, das vertraute, bekannte Leben, und selbst das ist schon ganz schön groß. Trauern, sich Zeit nehmen, für die eigenen Grundbedürfnisse sorgen und sich Unterstützung holen, dies alles ist hier wesentlich. Denn auch wenn „nur“ das eigene bekannte und vertraute Leben stirbt, ist das ein Trauer- und Wandlungsprozess, ein Sterben.

Wir haben das meist nicht im Kopf und auf dem Schirm, da Tod in unserer Gesellschaft bedeutet, dass ein Mensch stirbt. Doch jede Beziehung, die zu Ende geht, jedes Leben, das auf diese Weise nicht weitergelebt werden kann, jede Kündigung, jedes Aus eines Lebenstraums, jede Diagnose einer herausfordernden Krankheit ist ein Sterbenlassen und damit ein Trauerprozess. Wir tun gut daran, wenn wir uns in diesem ernst nehmen, uns Zeit nehmen, ganz gleich, was die anderen sagen.

Eingebettet in das Jahresrad

Was den Tod betrifft, den eigenen, so erzählt die Schwellenzeit, eingebettet in unsere vier Jahreszeiten, auch hier ihre eigene Geschichte: Der Tod entsteht, er kommt, und mit ihm gehen wir gewandelt

in einen nächsten Frühling. Wie dieser jenseits des Todes aussehen kann, wissen wir nicht – niemand ist zurückgekommen. Und doch können wir unsere eigenen Vorstellungen hiervon entwickeln, können wir die Zeit des Schwächerwerdens und Langsamerwerdens nutzen, um uns mehr nach innen zu ziehen. Zu erahnen, was da kommen und sein will oder sein könnte. Das hat nichts mit Rückzug von der Welt zu tun, sondern vielmehr damit, sich auf den Prozess und die Reise einzulassen, die ansteht. Für alle von uns – was immer ihr Auslöser gewesen sein mag.

” Auf das Neue lauschen,
innerlich leer werden, die eigene
Stimme wahrnehmen. “

Vertrauensvoll leer werden

Spüren oder ahnen wir, dass es im eigenen Leben weitergeht, nur gewandelt – und das zutiefst –, dürfen wir schauen und erfühlen, wie wir dieses kommende Leben gestalten wollen. Was will weitergetragen werden und was nicht? Was dient weiterhin dem Leben, was kann gehen? Es ist eine Zeit der radikalen Innenschau und des Aussortierens, des

Sterben-lassen-Müssens, damit das Neue kommen und sich zeigen kann. Das Neue können wir noch nicht kennen oder erahnen in diesen Zeiten, wir können nur auf es lauschen und innerlich leer werden für die Regungen und Antworten, die sich zeigen. Am besten geht das, wenn wir in die Stille gehen – ob im Sitzen oder im Liegen, mit Blick auf einen Baum oder eine Kerze. Vielleicht auch bei einem Waldspaziergang, beim Hören eines bestimmten Liedes, das uns wohltut, bei Tanz, Kreativem und allem, das uns rausbringt aus dem Kopf.

Denn dann wird es uns möglich, die eigene, innere Stimme wieder wahrzunehmen. Jene Stimme, die uns den Weg weist und uns spüren lässt, wo es jetzt, nach und durch diese Schwellenzeit, weitergehen will.

Übung: Deinen Standort bestimmen

In welcher Phase einer Schwellenzeit bist du gerade? Ist es die Zeit des Sterbenlassens und Verabschiedens? Ist das vertraute Leben nicht mehr da? Dann ist es gut, dir Zeit für Sterbenlassen und Trauern zu nehmen. Trauern bedeutet nicht unbe-

dingt, dass ein Mensch gestorben ist, sondern vor allem, dass dein bisheriges Leben nicht mehr so ist, wie du es einmal kanntest. Nimm dir Zeit zu trauern, zu verabschieden, und schau, ob du dabei Unterstützung von einem weiteren Menschen, vielleicht einer Fachperson, brauchst. Ebenso ist es gut, in dieser Zeit auf deine Grundbedürfnisse zu achten: Hast du genug gegessen und getrunken? Hattest du ausreichend Schlaf? Ist dir warm genug? Denn nur dann haben wir die Kapazität, uns unseren Bedürfnissen und Gefühlen zuzuwenden. Spürst du hingegen, dass du bereits am tiefsten Punkt bist auf dieser Reise, gibt es nicht viel zu tun. Es ist mehr das „Auf-der-Schwelle-Stehen“ selbst, bei dem du Tod und Leben und deren Existenz in diesem Leben gleichzeitig anerkannt und mit ihnen bist.

Danach wartet die Zeit des Dazwischensiehens auf dich: Du lauschst nach innen, auf die Regungen und Gefühle, die da sind. Antworten und nächste Schritte gibt es in dieser Zeit noch nicht. Das Neue ist noch nicht da. Das ist natürlich und völlig normal. Hier darfst du Geduld mit dir haben und zum Beispiel immer wieder Zeit in der Natur verbringen, um zu lauschen und zu sein – es gibt nichts im Außen zu tun. Mehr und mehr kristallisieren sich mit der Zeit Antworten und nächste Schritte heraus. Du siehst immer deutlicher, wie dein Leben weitergehen will, und kannst den ersten Schritt setzen.

So durch deine Schwellenzeit hindurchzugehen, gibt dir Mut, Vertrauen zu fassen, um zu erkennen, wo du eigentlich gerade stehst. Damit nimmst du den Druck raus und siehst, was jetzt von dir gefordert ist, was unterstützt und guttut. Die einzelnen Phasen einer Schwellenzeit im Detail und die Standortbestimmung in ihnen findest du im Buch „Schwellenzeiten – Wandelzeiten“.



Winter und Frühling wechseln sich noch ab. © Nicole Weis

Übung: Die Fäuste langsam öffnen

Diese Körperübung lässt dich spüren, wie es sich anfühlt, die Hände zu öffnen und zu sagen: „Ich gebe ab.“ In Zeiten der Schwelle und der Herausforderung neigen wir zum Verkrampfen – wir halten fest, was wir im Leben behalten wollen. Sei es das vertraute Leben, wie es einmal war, oder Sicherheiten und Gewohnheiten. Indem du die Hände bewusst zu Fäusten ballst und sie dann langsam öffnest – nur so weit, wie es sich wohl für dich anfühlt –, kannst du spüren, bis zu welchem Moment du mitgehen kannst und ab wann es dich herausfordert. Das Öffnen der Fäuste steht auch dafür, sich dem Leben hinzugeben und mit dem Fluss des Lebens weiterzugehen, auch wenn wir nicht gutheißen müssen, was in diesem Leben gerade geschieht. Das Öffnen der Fäuste kann dich wieder ins Fließen bringen und dir auch einen Zugang zu deinen Gefühlen ermöglichen. Verweile mit den leicht oder weiter geöffneten Fäusten so lange, wie es dir guttut. Wenn du magst, mache diese Übung mit einem anderen Menschen zusammen, tauscht euch über eure Erfahrungen aus: Wie geht es euch damit, das Kämpfen aufzugeben und den Widerstand gegen das, was ist? Anzuerkennen und zu sehen, was im Leben gerade ist? Zu sagen: Ja, so ist es, ich nehme es wahr und erkenne an, wie es gerade ist. Es ist eine Übung, die tief ins Vertrauen und in eine Verbindung mit dem Leben führen kann.

Übung: Deine Grundbedürfnisse erfüllen

Frage dich immer wieder, ob deine Grundbedürfnisse erfüllt sind. Hänge dir zum Beispiel an den Külschrank oder an einen anderen gut sichtbaren Ort ein Blatt Papier mit folgenden Fragen:

- ▶ Habe ich Hunger?
- ▶ Habe ich Durst?
- ▶ Bin ich müde?
- ▶ Ist mir warm genug (oder zu warm)?
- ▶ Muss ich zur Toilette?

Vielleicht möchtest du dir auch einen Wecker als Erinnerung hierfür stellen. An deine Grundbedürfnisse zu denken und gut für dich zu sorgen, nimmt nicht den Schmerz und die Herausforderungen einer Schwellenzeit. Es ermöglicht dir jedoch, die Kraft zu haben, deine Gefühle zu fühlen, die jetzt gerade da sind.

Zur Person

Sabrina Gundert begleitet als Autorin und Coach Menschen dabei, ihren eigenen Herzensweg zu finden und zu gehen und an den Schwellen ihres Lebens klare und für sie stimmige Entscheidungen zu treffen.



Zum Weiterlesen

Gundert S. Schwellenzeiten – Wandelzeiten: Kraftvoll durch Lebenskrisen gehen. Neue Erde Verlag; 2024 (ISBN 978-3-89060-874-7)

Kontakt

Sabrina Gundert
sabrina@sabrinagundert.ch
www.sabrinagundert.ch