

HERBST 2024

the mothering

Deine Reise zu dir selbst ...

journey



↳ Schwellenzeiten
im Leben

↳ Der Sinn
des Lebens

↳ Vom Wunder
deines Bauches

↳ Pro Duft,
nicht pro Marke

↳ Raus aus dem
Survival-Mode

*Wenn das Alte nicht mehr trägt
oder nicht mehr da ist*



Schwelienzeiten im Leben

Oft gelangen wir im Leben an einen Punkt, an dem wir merken, dass das Alte nicht mehr trägt. Vielleicht ist es eine Beziehung oder ein Lebenstraum, ein Wohnort oder ein Job, der nicht mehr zu uns passt. Vielleicht ist es die Art und Weise, wie wir die vergangenen fünf, zehn oder 20 Jahre gelebt haben. Klar ist: Es stimmt nicht mehr für uns. Oder auch: Es ist Zeit, das Bekannte zu verabschieden. Bei einer ungewollten Trennung oder einem Tod ist das Vertraute plötzlich weg – ohne unser Zutun. Das, was kürzlich noch eine tragende Stütze in unserem Leben war, ist auf einmal nicht mehr da.

Doch auch Lebensträume, Hoffnungen und Wünsche können sich auflösen, wenn wir spüren, dass die Zeit vergangen ist, um sie zu erfüllen, oder die Umstände (und körperlichen Gegebenheiten) nicht mehr passen, um dies zu tun. Das kann der Wunsch nach einem zweiten oder dritten Kind sein oder generell der Wunsch nach einem Kind. Das kann der Traum vom Leben mit dem Partner oder der Partnerin auf Lebenszeit sein, der sich nicht mehr erfüllen lässt. Das kann die Hoffnung auf einen bestimmten Lebensentwurf sein, der nicht Wirklichkeit geworden ist. Wenn das, was wir uns zutiefst aus dem Herzen gewünscht haben, sich nicht erfüllt, nicht mehr erfüllen kann oder wir keine Kraft mehr haben, für es zu kämpfen, kann es sinnvoll sein, sich bewusst in diese Schwelienzeit zu begeben. Das Erhoffte dem Feuer der Verwandlung

zu übergeben und damit Platz zu machen für das, was das Leben selbst mit uns vorhat. Das heißt nicht, dass sich dadurch unbedingt die Träume und Hoffnungen noch erfüllen. Es bedeutet vielmehr, in Einklang zu kommen mit dem, was sein will. Nicht alle Kraft in den Lebenstraum oder die Hoffnung zu setzen, sondern das Kämpfen niederzulegen und anzuerkennen, wie die Dinge sind: Ja, sie sind so. Nein, ich möchte sie so nicht haben. Ja, ich erlaube und erkenne an, dass sie so sind.

Manchmal ist es hilfreich, ein Ritual abzuhalten, um dem, was nicht geworden ist, Raum zu geben. Auch alle Tränen und Gefühle, alle Hoffnungen und Ängste haben hier Platz. Es geht nicht darum, etwas wegzumachen, sondern vielmehr, dem Raum zu geben, was eh da ist. Es in das Feuer der Verwandlung zu übergeben und damit Raum zu schaffen für das Leben und ein inneres Lauschen: für die Tränen, die da sind, die Gefühle und Lebensbewegungen, die durch das Ritual und den Prozess in Gang kommen, und für die Stille danach, die dem Sterben(lassen) folgt und uns innehalten lässt, nach innen lauschen, ankommen, vielleicht zum ersten Mal seit Langem, und wieder spüren lässt, was wirklich in unserem Leben sein und zu uns kommen will. Das folgende Ritual begleitet dich dabei.

**Von Herzen,
Sabrina Gundert**

Ritual

Wünsche und Träume dem Feuer übergeben

Etwas zu verbrennen, kann besonders heilsam sein für Wünsche und Träume, die nicht Wirklichkeit geworden sind. Die bislang als Idee, Wunsch oder Traum in uns existiert haben, jedoch nicht ins Leben gekommen sind. Sie können wir im äußeren Raum nicht greifen, doch wir können sie aufschreiben und auf einem Blatt Papier dem Feuer übergeben. Das Ritual, Nicht-Gewordenes dem Feuer zu übergeben, kann schmerzhaft und zugleich befreiend sein. Weil du nicht mehr versuchen musst, mit dem Kopf durch die Wand zu laufen und etwas in die Umsetzung zu bringen, was partout nicht in dein Leben kommen will. Weil du dich mit dem Ritual wieder in das Leben einbetten kannst, in die Richtung, in die es mit dir gehen will.

Du kannst den Kinderwunsch, der sich nicht erfüllt hat, in diesem Ritual dem Feuer übergeben. Den Wunsch, auf eine bestimmte Art zu leben, wenn du weißt, dass er sich nicht erfüllen wird. Die Hoffnung auf ein längeres Leben, wenn du weißt, dass du bald sterben wirst. Oder die Wünsche und Träume, die du mit einem Partner oder einer Partnerin hattest, die sich mit diesem Menschen aufgrund von Tod oder Trennung jedoch nicht mehr erfüllen lassen. Alles, was nicht geworden ist, hat Platz in diesem Feuer. All das darf dem Feuer der Verwandlung übergeben werden. Es ist damit nicht weg, doch es wird transformiert, gewandelt. Wenn du an das Bild von dem Phönix aus der Asche denkst, ist es vergleichbar mit diesem Prozess: Du gibst etwas ins Feuer, das dadurch stirbt, und etwas Neues, von dem du jetzt noch nicht weißt, was es sein wird, wird dadurch geboren. Vielleicht möchtest du mit einem beziehungsweise einer oder mehreren Freunden oder Freundinnen gemeinsam dieses Ritual durchführen. Vielleicht wünschst du dir jemanden, der dabei singt oder trommelt. Oder einfach einen Menschen, der mit dir ist und bezeugt, was du erlebst. Schau, was du brauchst und was dir jetzt guttut.

Vorbereitung

Wähle einen Platz, an dem du das Ritual durchführen möchtest. Überlege, wo du die Möglichkeit hast, in einem sicheren Rahmen ein Feuer zu machen. Das kann eine Feuerschale im Garten oder an einem anderen Platz in der Natur sein, eine Grillstelle, ein Strand oder etwas ganz anderes. Wenn möglich, solltest du dabei ungestört und für dich sein oder dich zumindest wohlfühlen können an dem Ort.

Entscheide, ob du während eines Rituals einen Menschen an deiner Seite haben möchtest und wenn ja, wer es sein soll. Wähle ebenfalls, ob deine Begleitung eine bestimmte Funktion haben – ein bestimmtes Lied singen, die Trommel schlagen – oder einfach da sein soll. Frage sie, ob sie mitmachen mag. Wenn ja, erkläre ihr, wie das Ritual ablaufen und was ihre Rolle dabei sein wird. Frage sie, ob das so passend für sie ist. Falls nicht, finde eine andere Person, die dich begleitet. Wer immer es ist, stimme dich mit ihr gemeinsam auf das Ritual ein.

Ablauf

1. Notiere, was du dem Feuer übergeben magst: Schreibe das, was du dem Feuer übergeben willst, auf einen Zettel – falls du es nicht schon vorab getan hast. Nimm dir dafür so viel Zeit, wie du brauchst. Du kannst Stichworte aufschreiben oder ganze Sätze. Notiere den Wunsch, den Lebens Traum, der unerfüllt geblieben ist und den du jetzt dem Feuer übergeben möchtest. Benutze für jeden Wunsch und Traum einen eigenen Zettel.

2. Entzünde das Feuer: Bereite nun das Feuer vor – schichte das Holz entsprechend auf und zünde es an. Vielleicht möchtest du währenddessen ein Lied singen oder eine Melodie summen, die du gerne hast oder die dich stärkt.

3. Verweile am Feuer: Nimm am Feuer Platz, wenn es brennt, und verweile für einige Zeit an ihm. Mache dir nochmals bewusst, was du gleich dem Feuer übergeben wirst. Bereite dich innerlich darauf vor, und spüre, wann der richtige Moment gekommen ist.

4. Übergib d
Feuer: Gib jetzt
ihnen hast du zug
mehr gewordenen
Singe, wenn du
Simone Gantner a

Was
im
wir v
wir v

Wenn du gerade
kannst du auch
dir beim Singen
nicht darum, das
darum, dass da
nicht mehr dien
oder bereits im S

Vielleicht komm
singen magst, o
Dank, ein Abs
im Feuer gewa
und wie das Feu
am Feuer, bis n
ist. Schau, was

5. Finde ein
Vielleicht möch
einen Segen au
Ort mitnehmen
ein Stein, ein S
dich bei diesem
dir den leeren
noch nicht wi
einfach Rau
bevor du den C

Tue dir ansch
Spaziergang n
Sonne sitzen,
für einige Mi
kuscheln oder
du jetzt brau

4. Übergib deine Wünsche und Träume dem Feuer: Gib jetzt den oder die vorbereiteten Zettel ins Feuer. Mit ihnen hast du zugleich deinen unerfüllten Wunsch, deinen nicht wahr gewordenen Traum dem Feuer der Verwandlung übergeben. Singe, wenn du magst, das Lied Feuer der Verwandlung von Simone Gantner dazu (www.natur-ritual.ch/publikationen).

**Feuer der Verwandlung
Was ausgedient hat, brenne,
im Feuer der Verwandlung,
wir vertrau'n dem leeren Raum,
wir vertrau'n dem leeren Raum.**

Wenn du gerade keine Möglichkeit hast, das Lied anzuhören, kannst du auch eine eigene Melodie zum Text finden. Mache dir beim Singen bewusst: Was ausgedient hat, brenne – es geht nicht darum, dass alles verbrennt oder nicht mehr da ist, sondern darum, dass das aus dem Leben verabschiedet wird, was ihm nicht mehr dient, was nicht mehr trägt, nicht mehr vorhanden oder bereits im Sterben begriffen ist.

Vielleicht kommt dir auch ein anderes Lied in den Sinn, das du singen magst, oder ein paar Worte, die du sprechen möchtest. Ein Dank, ein Abschied. Schau zu, wie die Wünsche und Träume im Feuer gewandelt werden. Wie aus dem Papier Asche wird und wie das Feuer nach und nach herunterbrennt. Bleibe so lange am Feuer, bis nur noch Glut vorhanden ist oder es ganz erloschen ist. Schau, was dir möglich ist.

5. Finde einen für dich stimmigen Abschluss: Vielleicht möchtest du noch ein Lied singen, einen Dank oder einen Segen aussprechen oder dir etwas Stärkendes von diesem Ort mitnehmen – das kann eine Blume sein, die dich anspricht, ein Stein, ein Stück Holz, ein Blatt oder etwas anderes. Bedanke dich bei diesem Ort, dass du hast hier sein durftest. Und erlaube dir den leeren Raum zu fühlen, der entstanden ist. Du musst noch nicht wissen, was hierin entsteht. Du darfst dem Neuen einfach Raum geben. Achte darauf, dass das Feuer gelöscht ist, bevor du den Ort verlässt.

Tue dir anschließend etwas Gutes. Vielleicht möchtest du einen Spaziergang machen, eine Tasse Tee oder Kakao trinken, in der Sonne sitzen, dir die Füße massieren, dich umarmen oder halten für einige Minuten, dich zu Hause auf dem Sofa zusammekuscheln oder mit einem lieben Menschen sprechen. Schau, was du jetzt brauchst, und Sorge gut für dich.

Autorin: Sabrina Gundert

Sabrina ist mit Lesungen, Ausbildungen und Veranstaltungen zum Thema Schwellenzeiten ab Herbst 2024 in Deutschland, der Schweiz und online unterwegs. Das Buch erscheint am 16. September 2024 im Neue Erde Verlag. Alle Informationen hierzu sowie die Möglichkeit, das Buch auf Wunsch mit persönlicher Widmung zu bestellen, gibt es auf

www.schwellenzeiten.ch

ERFAHRUNGSBERICHT

Das Geburtstagsritual

Um den Übergang von den 20ern in die 30er bewusst zu begehen, buchte ich zu meinem 30. Geburtstag ein Ritual. Ich wollte die Wünsche und Träume, die ich in mir trug, stärken. Simone Gantner, die das Ritual als Ritualbegleiterin mit mir durchführte, lud mich ein, im Vorfeld all meine Wünsche und Träume aufzuschreiben und sie mitzubringen. Ich jubilierte: All diese Wünsche und Träume würden wir stärken, sodass sie leichter Wirklichkeit werden könnten. Vor Ort bei Simone zeigte sich jedoch ganz schnell, dass gerade vieles in meinem Leben dabei war zu sterben. Statt Aufbruchsstimmung und Umsetzungskraft zeigte sich überall ein Loslassen und Sterbenlassen. Das war mir vorher nicht bewusst gewesen. Oder: Ich hatte es nicht sehen und wahrhaben wollen. So entschieden wir, im Ritual die Wünsche und Träume dem Feuer zu übergeben. Nicht, damit sie Wirklichkeit wurden, sondern um dem Sterbeprozess Raum zu geben. Damit sich das würde zeigen können, was wirklich in mein Leben kommen wollte. Ich hielt die Blätter Papier mit den aufgeschriebenen Wünschen ins Feuer, Simone sang dazu ihr Lied Feuer der Verwandlung. Ich war traurig, wütend, weil doch alles hatte anders kommen sollen. Und doch spürte ich schon dort, dass es stimmig war. Dass so vieles im Sterben lag und schon gestorben war, ob ich es wollte oder nicht. Das Lied gab mir die Kraft, in den leeren Raum dahinter zu vertrauen. Und mich dem Wandel hinzugeben, der auf mich wartete und bereits im Gange war.

Indem du rituell Wünsche und Träume, die nicht ins Leben gekommen sind, dem Feuer der Verwandlung übergibst, erlaubst du, dass Raum für Neues in deinem Leben entsteht. Statt weiterhin krampfhaft zu versuchen, sie zu realisieren, gibst du Raum für das, was in dein Leben kommen will.