

Wendezeit: **Das Geburtstagsritual**

Um den Übergang von den 20ern in die 30er-Jahre 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 Aufbruchstimmung 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 hätte anders kommen sollen. Und doch spürte ich schon dort, dass es stimmig war. Dass so vieles am Sterben war 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 in Gange war.

Wie es weiterging? Die Trennung von meinem damaligen Partner folgte, und ich fuhr alleine auf die Färöer Inseln bei Island. Ich wurde mutiger und zugleich verletzlicher. Den Kinderwunsch gab ich fürs Erste auf und tauchte noch tiefer in das Thema Schwellenzeiten ein. Es wurde eine der grössten Schwellen im eigenen Leben. 🌱

SABRINA GUNBERT

begleitet als Autorin und Coach Menschen dabei, ihren eigenen Weg zu finden. Ihrem neuem Buch «Schwellenzeiten – Wandelzeiten» (Verlag Neue Erde) ist der obige Text entnommen.

www.sabrinagundert.ch