



KREIS DES LEBENS

Die natürlichen Kreisläufe des Lebens präsentiert uns Mutter Erde täglich und doch ziehen wir daraus keine Schlüsse für unser Leben. Bei uns soll es stets bergauf gehen, wir streben nach Fülle, Wachstum, Fortschritt. Abstiege, Rückschläge und Neuanfänge finden keinen Platz und auch der Tod gehört immer noch zu den tabuisierten Themen der Gesellschaft.

In der Natur währt ein ganz anderes Prinzip:
Das Prinzip des Kreislaufs des Lebens.

Unser Leben, wie auch das von Tieren und Pflanzen wird massgeblich von der Natur und den von ihr ausgehenden, wiederkehrenden Kreisläufen bestimmt. Die Natur ist voller zeitlicher Rhythmen, die unser Leben prägen: Die Jahreszeiten, die durch die bestimmte Konstellation von Sonne, Mond und Erde entstehen; die Gezeiten des Meeres, die uns die veränderte Gravitationskraft während des Umlaufs des Mondes zeigen oder auch bloss der Wechsel von Tag auf Nacht, welcher einer der bedeutendsten biologischen Taktgeber aller Lebewesen ist.

Licht, Temperatur und Dauer des Tages beeinflussen uns so, dass wir uns auf die entsprechende Jahreszeit einstellen können. Wir sehen am ausgeprägten Zeitempfinden der Tiere, wie eng sie mit der Natur verbunden sind. So fliegen die Zugvögel jedes Jahr zur gleichen Zeit von ihren Winterquartieren in den Süden zu ihren Brutgebieten und wieder zurück. Und Tiere, wie Bären, Igel und Hamster können rechtzeitig Reserven für den Winter anlegen. Auch bei der Pflanze sehen wir die Anpassung an die natürlichen Kreisläufe: Pünktlich zur Morgensonne öffnen sich die Blüten der Pflanze und mit Anbruch der Abenddämmerung fallen sie wieder in sich zusammen. Einige Blumen blühen nur ein paar Tage und verwelken dann sehr schnell

wieder. Sie zeigen uns das Werden und Vergehen allen Lebens an und gelten als Sinnbild für den natürlichen Ablauf der Natur.

Die Uhr an unserem Handgelenk prägt unser Verständnis für die Zeit



In der heutigen Welt liegt der Fokus auf Fortschritt und Wachstum. Nicht der Sonnenaufgang oder das Krähen des Hahnes bestimmt unseren Tagesanbruch, sondern der Wecker, welcher um 5 Uhr klingelt, dann, wenn sich die Sonne noch versteckt hält. Wir hetzen uns von einer Deadline zur nächsten, angetrieben vom Schneller-Weiter-Höher-Denken. Dabei spüren wir, dass in dieser künstlichen, pausenlosen Geschäftigkeit etwas Wesentliches fehlt. Wir haben uns von der Natur entfremdet. In der Natur wechseln sich Zeiten der Fülle mit Zeiten der Entbehrung ab. Im Gegenzug dazu, steht die heutige industrialisierte und digitalisierte Welt, in welcher alles ständig verfügbar ist.

Denken wir darüber nach, wie ewig die Welt und die Natur um uns herum sind, dann bekommen wir eine ganz andere Perspektive auf die Zeit. Doch unser Zeitverständnis ist geprägt von der Uhr an unserem Handgelenk. Dabei kann sie die Zeitdimensionen des Universums

unmöglich erfassen. Diese Zeitspannen sind für uns unvorstellbar. Im Vergleich zum Millionen von Jahren alten Universum wirkt ein Menschenleben kurz – wir werden geboren, leben und sterben. Die Erde dreht sich dabei weiter als wäre nichts geschehen. Dies mag vielleicht deprimierend klingen, doch zeigt es uns auch auf, dass wir bei weitem nicht das Mass aller Dinge sind oder im Mittelpunkt der Schöpfung stehen. Wir unterliegen den Gesetzmässigkeiten der Natur und sind von ihr abhängig.



Das ewige Versprechen der Natur

So wie die Erde die Sonne in einer bestimmten Umlaufbahn umrundet, so hat auch unser Leben vom Kind, zum Erwachsenen, bis hin zum Tod seinen festgelegten Ablauf. Dieser Prozess ist naturgege-

ben und wir sind alle daran gebunden. Das Verhältnis zwischen Mensch und Natur war früher deutlich enger und die Menschen orientierten sich stark an den Rhythmen der Natur. Ursprüngliche Naturvölker bauen bis heute ihr Weltbild nach den natürlichen Kreisläufen auf.

Die Kelten, unsere europäischen Vorfahren, zelebrierten im Jahr achtmal jahreszeitliche Wendepunkte: Die immer wiederkehrenden Sonnenwenden und die Tag- und Nachtgleichen. Den Anfang eines Zyklus bildete dabei immer die dunkle Hälfte. So begann bei den Kelten ein Tag mit der Dämmerung am Abend oder ein neuer Monat mit dem unsichtbaren Neumond. Nach den Vorstellungen der Kelten hatte alles Sein seinen Ursprung in der Dunkelheit. So ist es ja auch bei der Geburt der Fall, bei der das Kind nach neun Monaten im Mutterleib das Licht der Welt erblickt. In diesem positiven Weltbild war die Dunkelheit Teil des Guten und die Gewissheit war gegeben, dass nach jeder Durststrecke wieder eine erfüllte Zeit folgen wird. Die Kelten sahen dies als das ewige Versprechen der Natur.

Der Rhythmus der Natur steuert das Leben auf der Erde

Dunkle Zeiten gehören zum Leben dazu, sie machen unser Leben so-

gar aus. Dies lehren uns die natürlichen Kreisläufe, die die Natur täglich präsentiert. Jeden Herbst verlieren die Bäume ihre Blätter, um einige Monate später aufs Neue zu erblühen. Im Winter sehen die Landschaften kahl und trostlos aus, während im Frühling die ganze Welt erblüht. Der Wechsel von Wachstum, Ernte, Zerfall und Erneuerung zeigt, dass ein Auf und Ab im Leben dazugehört und dieses nicht dem linearen Denken und immerwährendem Bestreben nach Fortschritt und Wachstum erfolgen kann. Jeder Prozess in der Natur funktioniert einwandfrei und als grosses Ganzes verfügt die Erde über ein geradezu perfektes System des Zerfalls und der Erneuerung. Daran sehen wir welches Prinzip in der Natur seine Gültigkeit hat: Das Prinzip des Kreislaufes. Werden und Vergehen, immer und immer wieder. Orientieren wir uns an den Rhythmen der Natur, dann wird uns bewusst, dass lichte und dunkle Seiten einander immer wieder abwechseln. Für ein komplettes Leben benötigen wir beide.

Das Wesen des Geborenwerdens

Bei der Geburt verlässt das Neugeborene die biologische Matrix der Mutter-Kind-Beziehung. Ab diesem Zeitpunkt wird der kleine Organismus nicht mehr laufend vom Mutterleib mit Sauerstoff, Nahrung und Wärme versorgt, sondern über-

nimmt grundlegende Stoffwechselprozesse selbst: Er atmet, verdaut und reguliert seine Temperatur. Dieser Wechsel des Kindes vom Mutterleib in die Aussenwelt wird umgangssprachlich als Geburt bezeichnet. Dabei umschliesst die Geburt nicht nur ein spektakulärer Moment in einem langfristigen Vorgang, sondern sie erstreckt sich über den Moment der Geburt hinaus, bis sich die Struktur aus der man besteht durch den Einschluss weiterer Elemente vervollständigt.



Die Geburt des Menschen kann vielmehr als vielschichtiges Ereignis betrachtet werden und bezeichnet nicht nur das Hervorbringen eines funktionsfähigen Körpers. Parallel zu der Ausgestaltung des Körpers gibt es weitere Geburten, die in einem Menschenleben auszumachen sind:

1. Die körperliche Geburt
2. Die psychologische Geburt
3. Die soziale Geburt
4. Die spirituelle Geburt

Die körperliche Geburt

Die körperliche Geburt zielt darauf ab einen selbstständig funktionierenden Körper zu erschaffen. Sie umschliesst Entwicklungen vor und nach der Zeit der Abnabelung ein. Dazu gehört die fötale Entwicklung im Mutterleib, die Abnabelung vom Mutterleib und die Entwicklung eines autonomen körperlichen Funktionsniveaus. Es braucht viele Jahre bis die körperliche Selbstständigkeit erreicht ist, denn diese stellt sich dann ein, wenn es dem Kind durch seine ausgereiften Körperfunktionen erlaubt ist, ohne Schutz persönlicher Bezugspersonen zu überleben. Je nach sozialem Umfeld, physikalischen Umweltbedingungen und individuellem Entwicklungstempo dauert diese Phase unterschiedlich lange.



Die psychologische Geburt

Die psychologische Geburt beschreibt die Entstehung einer diffe-

renzierten Wahrnehmung zwischen Ich und Nicht-Ich, also die Ausbildung eines Selbstbildes. Während der vorsprachlichen Lebensphase von Kleinkindern macht das kindliche Bewusstsein keine Aufteilung der Wirklichkeit in Ich und Nicht-Ich. Mit der Unterscheidung innerseelischer und ausserseelischer Ereignisse reift beim Kleinkind Schritt für Schritt ein polares Selbst- und Weltbild heran. Nach der Geburt des polaren Selbstbildes ist das Kind in der Lage zu verstehen, dass sich die eigene Sicht auf die Wirklichkeit von der Sicht anderer Personen unterscheidet.

Das Kind erkennt, dass wenn es etwas sieht, dass das nicht zwingend bedeutet, dass es andere auch sehen. Dasselbe gilt auch umgekehrt: Wenn das Kind etwas nicht sieht, bedeutet das nicht automatisch, dass es das nicht gibt. Mit der Vollendung der psychologischen Geburt kann sich das Kind von der eigenen Perspektive gedanklich lösen und sich in die Perspektive anderer hineinversetzen. Die Unterscheidung zwischen Ich und Nicht-Ich wird selten ganz.



Wir gehen oft davon aus, dass die Dinge 1:1 so sind, wie wir sie wahrnehmen und damit setzen wir voraus, dass andere diese Sichtweisen zu teilen haben. Falls sie dies nicht

tun, dann mutmassen wir, dass ihnen - und nur bei ihnen - etwas nicht stimmen kann. Vorwurf, Forderung, Empörung, Abwertung, Kränkung und der endlose Streit der Menschheit darüber, was die einzig legitime Interpretation der Wirklichkeit ist, resultieren daraus.

Die soziale Geburt

Mit der sozialen Geburt übernimmt das Individuum die vollständige Verantwortung für das eigenständige Erleben. Lernte es nun mit der psychologischen Geburt zwischen sich und anderen grundsätzlich zu unterscheiden, ist das Individuum oft ein Leben lang in den wechselseitigen Erwartungen, die von sozialen Gemeinschaften hervorgehen und als selbstverständliche Grundlage menschlichen Zusammenlebens betrachtet werden, verwickelt. Die psychologische Abhängigkeit vom Umfeld wird durch das Bedürfnis nach Zugehörigkeit aufrechterhalten. So kann man sagen, dass der sozial Ungeborene als Person nie autonom wird, da er stets Bestätigung durch andere benötigt.

Erst, wenn man andere nicht mehr als Werkzeuge zur Erfüllung eigener Bedürfnisse sieht, ist die soziale Geburt vollzogen. Viele schrecken davor zurück sich in der Sichtweise anderer auffällig zu bewegen. Denn wer sichtbar wird, kann anderen missfallen. Die Angst aufzufallen

entspringt nicht nur individualpsychologischen Entwicklungen, sondern ist auch genetisch festgelegt. Bei eigenbeweglichen Lebewesen hängt die Existenz von der Bewegung ab: Solange sich die Maus nicht bewegt, wird sie von der Katze übersehen. Ein Mensch kann sich durch den Einfluss unbewusster Erinnerungen als Maus fühlen und bestrebt sein, das Zugehörigkeitsgefühl, wie einst in der Gebärmutter, aufrechtzuerhalten.



Dadurch werden die inneren Impulse stets gehemmt und man muss sich immerzu selber begrenzen. Um die soziale Geburt zu erleben, müssen wir uns bewegen und sichtbar werden. Bewegungen und innere Impulse sollten nicht eingeschränkt werden, bloss um nicht aufzufallen. Je mehr die soziale Geburt vollzogen ist, umso mehr können wir uns von der Vorstellung lösen, dass uns andere fernab ausdrücklicher Absprachen etwas schuldig sind. Mit der sozialen Geburt ist das eigene Ego in seine volle Handlungsfreiheit entlassen und wir können unbefangen unseren eigenen Interessen nachgehen. Das Ego unterscheidet zwischen dem, was der Person nützt und dem, was ihr schadet. Das ist seine Aufgabe. Es wird nie etwas anderes tun.



Die spirituelle Geburt

Durch die spirituelle Geburt soll das Ego überstiegen werden. Das Ich löst sich dabei von der Vorstellung, dass seine Identität durch die Identifikation mit der Person und deren Eigenschaften bestimmt ist. Auch wandelt sich das Selbstverständnis des Ichs mit der spirituellen Geburt. Es setzt sich nicht mehr mit dem relativen Ich gleich, sondern mit dem absoluten. Der spirituell Geborene sagt: Ich bin die Wirklichkeit. Er sieht zuerst die Einheit und begreift sich nicht mehr als Existenz, die in ein Feld hinausragt, sondern als Sein, das das Feld umfasst. Dadurch macht er die Erfahrung der eigenen Unvergänglichkeit.



Einheiten, die nur kleine Teile sind, begegnen anderen Einheiten. Die Einheit, die alles umfasst, begegnet keiner anderen Einheit und ist daher unvergänglich. Durch jede

weitere Geburt nach der körperlichen Geburt wird das Individuum existenter. Abhängigkeiten lösen sich auf, Zugehörigkeiten verändern sich, Selbständigkeit wächst. Die menschliche Geburt wird mit dieser Perspektive zu einem vielschichtigen Ereignis, welches mit dem Tag der Geburt nicht endet, sondern vielmehr den Anbeginn des Geborenwerdens beschreibt.

Ein tabuisiertes Thema in der Gesellschaft. Der Tod.

Es ist uns allen bewusst, dass wir sterben werden, doch sind wir bemüht diese Thematik von uns fernzuhalten. Sich mit dem Tod und Sterben zu beschäftigen ist nicht einfach, denn damit sind viele Ängste verbunden, wie etwa vor dem Unbekannten, vor Schmerzen und vor Verlusten. Fragen, die wir nicht zu beantworten wissen, tauchen auf: Gibt es ein Weiterleben nach dem Tod? Gibt es ein Jenseits? Oder ist mit dem Tod alles zu Ende? Tod und das Sterben sind ungelöste Rätsel.

Früher oder später wird jeder Mensch damit konfrontiert und muss seinen eigenen Weg finden, mit diesen Ängsten umzugehen. Auf diesem Weg bieten sich verschiedenste Orientierungshilfen, wie beispielsweise persönliche Erfahrungen, Gespräche mit anderen Menschen oder auch Botschaften

des Glaubens, die uns Künstler, Philosophen, Mystiker, Wissenschaftler und Religionsstifter aller Zeiten übermittelt haben. Wagen wir einmal den Blick einer Schamanin auf den Tod. Wie wird der Tod im Schamanismus beurteilt? Die meisten setzen den Tod mit Dunkelheit gleich und stellen sich vor, dass der Tod uns in ein schwarzes Loch zieht.



Aus Sicht einer Schamanin ist der Tod gleich einer Geburt ein Übergang. Während die Seele über den Geburtsvorgang auf die Erde kommt, verlässt sie im Sterbeprozess diese Welt und kehrt zurück in ihre geistige, göttliche Heimat. Dort sind niemals Strafe oder Dunkelheit anzutreffen. Ohne die Endlichkeit unseres Lebens, wäre das Leben nicht wertvoll für uns. Der Tod ist mit dieser Sichtweise unser Freund und nicht unser Feind. Durch ihn versuchen wir jeden Tag in seiner Fülle zu geniessen.

Im Schamanismus ist der Tod Eintritt in die Seelenheimat und stellt den Wechsel von der irdischen Dimension zurück zum Einssein der göttlichen Quelle dar. Diese Sichtweise macht Mut sich mit den Themen rund um das Sterben und den Tod auseinanderzusetzen. Der Gedanke, dass das menschliche Leben nicht mit dem Tod endet, son-

dern in einer anderen Form weitergeht, ist beruhigend. Nicht nur um sich mit dem eigenen Sterben auseinanderzusetzen, sondern auch, um mit demjenigen der Menschen, die uns nahestehen, besser umgehen zu können. Es ist tröstlich zu denken, dass der Gestorbene nicht verschwindet, sondern lediglich die Form seines Energiekörpers wechselt und in einer anderen Form weiter anwesend ist.

Damit der Sterbende ins Licht kommt, gilt es nach den Schamanen «loszulassen». Im Leben wird vieles an Glaubenssätzen, unerlösten Gefühlen und dunklen Energien angesammelt, die alle in den niederen Schichten unseres Energiekörpers abgespeichert sind. In diesen Schichten kann die Seele hängenbleiben, wenn diese sehr dunkel und belastend sind. Daher gilt es diese loszulassen, sodass es der Seele im Sterbeprozess leicht fällt aus dem Körper auszusteigen.

Mit diesem Bewusstsein gestaltet sich das Sterben als Heimkehr, die die Seele in Geborgenheit und Liebe aufnimmt. Welche Einstellung man gegenüber diesen Themen einnimmt, bleibt jedem selbst überlassen. Eine positive und naturverbundene Einstellung zum Tod, die die Schamanen überliefern, helfen uns, uns an die Themen heranzuwagen und Licht in das Unbekannte zu tragen.

Ylenia Frei