

DAS RAD DES WANDELS

Veränderungen und eine gewisse Unbeständigkeit im Leben sind normal. Die Dinge sind von Natur aus in Bewegung – ob lebendig oder unbelebt. Selbst ein Hochgebirge wie die majestätisch sich emporhebenden Alpen oder die beeindruckende Bergwelt des Himalayas verschiebt sich unablässig. Es ist objektiv unmöglich, sich gegen den Wandel zu entscheiden. Auf einer ganz elementaren Ebene unseres Daseins haben wir hier keine Wahl. Das wäre so, als würde man sich gegen die Auswirkungen der Schwerkraft wehren wollen.

ALLES IST IN BEWEGUNG

Nicht nur die buddhistischen Weisheitslehren betonen unermüdlich, dass alles, was entsteht, in Bewegung bleibt und wieder vergeht. Auch ein Zeitgenosse des Buddha, der griechische Philosoph Heraklit, erkannte, dass »alles fließt« und man »nicht zweimal in denselben Fluss steigen« kann, weil das Wasser des Flusses unermüdlich weiterfließt – ebenso wie der gesamte Strom des Lebens. Und auch wer in einem Fluss badet, sagt Heraklit, verändert sich dabei mit jedem Moment und ist, bildlich gesprochen, selbst wie ein Fluss von Gedanken und Gefühlen, körperlichen Empfindungen und Rhythmen, die kommen und gehen. Daher ist es unmöglich, zu zwei unterschiedlichen Zeitpunkten exakt derselbe Mensch zu sein. Es kann also – so könnte man erweitern – nicht derselbe Mensch zweimal in denselben Fluss steigen. Denn der Fluss des Lebens verändert alles von Moment zu Moment, Woche zu Woche, Jahr zu Jahr.

Mit Sicherheit haben Sie diese Erfahrung selbst schon unzählige Male gemacht. Wenn Sie zurückdenken, wie Ihr Leben vor fünf Jahren, zehn Jahren oder zwanzig Jahren aussah, werden Sie vermutlich zustimmen, dass die Welt sich spürbar gedreht hat und Sie selbst sich auch verändert haben. Noch deutlicher sehen wir es meistens an anderen. Keiner ist an zwei Tagen exakt der gleiche Mensch. Die Verschiebungen sind fein, aber sie sind da. »Zum Glück!«, möchte man ausrufen. Stellen Sie sich vor, das Leben wäre nicht im Fluss, sondern alles würde so stehen bleiben, wie es ist. Keine Bewegung, keine Entwicklung, kein Sonnenlauf, keine Jahreszeiten, keine Kinder, keine Alten, keine Geburtstage, keine Abschiede, keine neuen Begegnungen. Können Sie sich das ausmalen? Vermutlich nicht!

JEGLICHES HAT SEINE ZEIT

Im Alten Testament predigt Salomon in fast schon poetischer Weise: »Ein jegliches hat seine Zeit, und alles Vorhaben unter dem Himmel hat seine Stunde. Geboren werden hat seine Zeit, sterben hat seine Zeit; pflanzen hat seine Zeit, ausreißen, was gepflanzt ist, hat seine Zeit ...« Meiner Auffassung nach beschreibt Salomon damit sogar mehr als die Vergänglichkeit aller Dinge. Er deutet an, dass es Phasen und Zyklen gibt: Es gibt eine bestimmte Zeit im Jahr, da sind die Bedingungen optimal, um zu pflanzen, und es gibt eine Zeit, in der geerntet werden kann. Doch ist es nicht möglich, im Frühling reife Früchte einzufahren.

Es geht also nicht nur um Wandel und Vergänglichkeit, sondern auch darum, ein Gespür für den richtigen Zeitpunkt zu entwickeln. Die Themen und Aufgaben, die sich im Veränderungsprozess stellen, sind nicht alle zum gleichen Zeitpunkt zu lösen. Keiner kann das, weil es objektiv unmöglich ist. Alles hat seine Zeit, und bestimmte Perspektiven und Antworten, die Sie sich vielleicht jetzt so dringlich herbeisehnen, zeigen sich oft erst allmählich. Wir können uns immer nur mit den Themen und Dingen auseinandersetzen, die jetzt tatsächlich schon greifbar und planbar sind. Die übrigen Dinge behalten wir im Blick und vertrauen darauf, dass die Zeit sie reifen lässt.

DIE STILLE, DIE ALLES TRÄGT

Salomon zeigt noch auf eine weitere Dimension, die allem innewohnt und vielleicht unsere tiefsten Erfahrungen berührt. Diese Ebene ist ebenso offensichtlich wie verborgen und nicht getrennt von der fließenden Qualität des Lebens, die hinter Wandel und Vergänglichkeit steht. Salomon sagt, Gott habe den Menschen die Ewigkeit in ihr Herz gelegt, und deutet damit etwas an, was man im buddhistischen Kontext so beschreiben kann: Inmitten des Wandels trägt uns eine ursprüngliche und unvergängliche Stille. Es gibt in ihr kein Kommen und Gehen, sondern nur eine stille, klare Wachheit.

Diese Erfahrung haben Sie möglicherweise schon gemacht, ohne sie weiter zu beachten oder irgendwie einzuordnen. Einige Menschen berichten von entsprechenden Erlebnissen in der Natur, die in diese Richtung deuten, beispielsweise während einer Zeit, die sie in den Bergen, im Wald oder in der Wüste verbracht haben, ohne viel zu reden. Der sonst oft so geschäftige Geist wird wunderbar ruhig – fast ist es, als käme man endlich nach Hause. Selbstvergessen spürt man, dass alles auf eine unfassbare Weise getragen ist.





ÜBUNG

Innehalten und ruhig werden

Nehmen Sie sich einen Augenblick Zeit, um sich zu entspannen, und überlegen Sie, wann Ihr Herz und Geist das letzte Mal wirklich zur Ruhe gekommen sind und Sie sich getragen fühlen konnten. Was war das für ein Moment? Wo waren Sie damals? Wie alt waren Sie? Können Sie sich noch erinnern?

Diese Erfahrungen können ein tiefes Gefühl von Glück erwecken – die Erfahrung, trotz allen Wandels immer zu Hause zu sein. Dies löst noch nicht die konkreten Herausforderungen des Alltags oder einer Krise, aber es ermutigt uns, den anstehenden Themen aus einem gesunden Grundvertrauen heraus einen Stellenwert zu geben, der angemessen ist und weniger stressbetont.

DIE PHASEN DER VERÄNDERUNG

In allen Veränderungsprozessen lassen sich außerdem unterschiedliche Phasen erkennen. Jede dieser vier Phasen hat ihre Zeit, ihre besonderen Merkmale und ihre spezifische Energie, die sie braucht, um sich zu entfalten. In jeder dieser Phasen sind wir auf unterschiedliche Art gefordert, uns den jeweils anstehenden Aufgaben zu stellen.

- **Anfangsphase:** Es ist die Zeit, in der etwas Neues in die Welt kommt und Form annimmt: eine Idee, ein neues Projekt, ein neuer Job, eine neue Liebe oder vielleicht ein Baby. In der Regel wird dabei viel Energie auf einmal freigesetzt – manchmal müssen wir allerdings auch mit einem holprigen Anfang fertig werden.
- **Mittlere Phase:** Sobald die Dinge auf den Weg gebracht sind, beginnt meistens eine stabilere Zeit der Konsolidierung mit einer stetigen Weiterentwicklung. Rhythmus und Routine begleiten diese Zeit, aber auch die Notwendigkeit, das Bestehende gut zu pflegen.
- **Abschlussphase:** Schließlich kommt es zu der Zeit des Beendens, des Auflösendes, des Abschiednehmens: Ein Lebensabschnitt wird beendet, eine Ehe wird aufgelöst, ein Kind zieht aus, oder ein Projekt wird mit einer kleinen Feier beendet.

- **Zwischenphase (Pause):** Wenn eine Lebensphase oder ein Projekt endet, ist es Zeit, vorübergehend Abstand zu nehmen und eine schöpferische Pause einzulegen. Diese Phase zwischen dem Ende des Bisherigen und dem Anfang des Neuen ist für unser körperliches und seelisches Leben von besonderer Bedeutung.



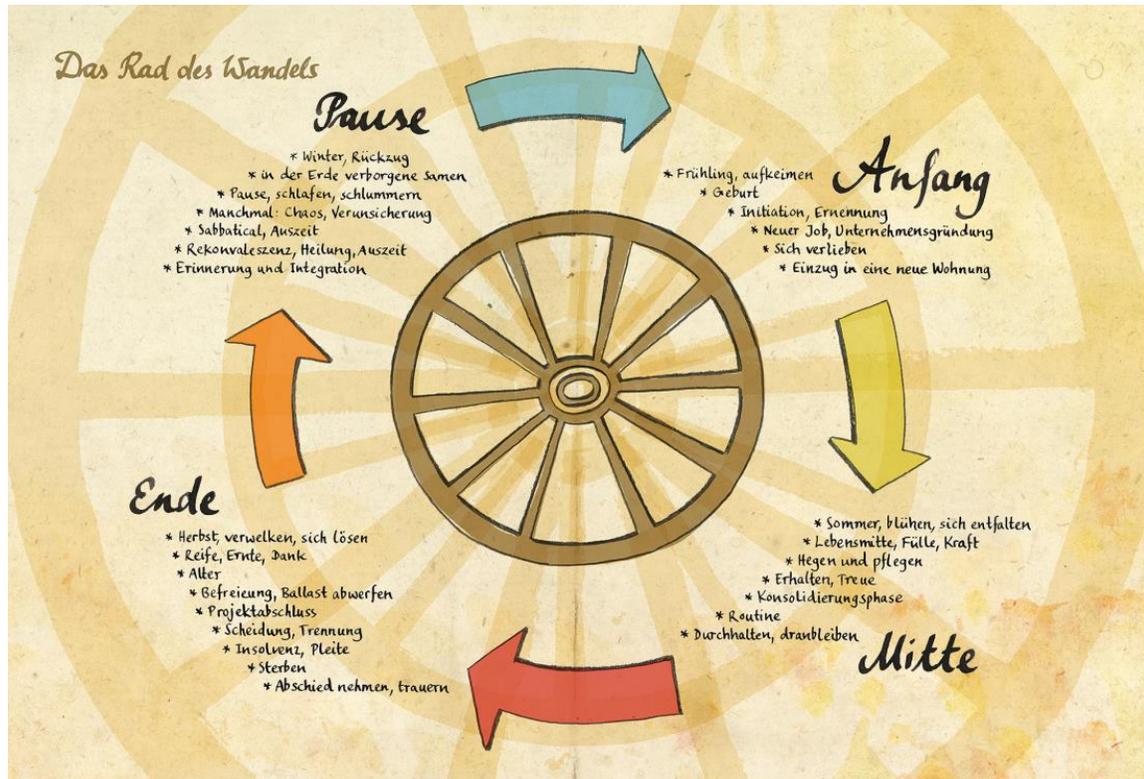
DIE VIER JAHRESZEITEN Vom Entstehen und Vergehen

Die vier typischen Phasen eines Wandlungsprozesses lassen sich auch am Lauf der Jahreszeiten beobachten: Frühling (Anfangsphase), Sommer (Mittlere Phase), Herbst (Abschlussphase) und Winter (Zwischenphase). In den Kapiteln 3 bis 6 beschäftigen wir uns praxisnah mit diesen Phasen. Dabei gehe ich jeweils kurz auf Entsprechungen in der Natur ein.

Auf den > sind die einzelnen Phasen der Veränderung, genauer: das Rad des Wandels grafisch dargestellt. Sie erkennen hier die in jeder Phase wirkenden Kräfte sowie dazugehörige Lebenssituationen. Das Bewusstsein für den Rhythmus und die Merkmale dieser Phasen hat sich als hilfreich und ordnend erwiesen. So lassen sich die wechselnden Herausforderungen in den vielen verschiedenen Veränderungsprozessen, durch die wir täglich gehen, besser annehmen und mit Umsicht gestalten. Das Wissen um die Kräfte, die dabei am Werk sind, ist so grundlegend, dass es auf alle Wandlungsprozesse anwendbar ist.

Im Anschluss folgt ein Kapitel zum Thema Selbstmitgefühl. Nach buddhistischer Lehre ist eine mitfühlende Haltung sich selbst und anderen gegenüber Voraussetzung dafür, das Leben und damit auch Veränderungen gut zu meistern. Bei einigen Übungen im Buch ist es sinnvoll, Dinge aufzuschreiben. Schaffen Sie sich am besten ein Notiz- oder Tagebuch an, in das Sie Reflexionen zu Ihrer aktuellen Situation notieren können.

Und nun wünsche ich Ihnen viel Freude und Erfolg beim Lesen, Nachdenken und Meditieren – und bei der Gestaltung Ihres Lebens!



Anfang

- Frühling, aufkeimen
- Geburt
- Initiation, Ernennung
- Neuer Job, Unternehmensgründung
- Sich verlieben
- Einzug in eine neue Wohnung

Mitte

- Sommer, blühen, sich entfalten
- Lebensmitte, Fülle, Kraft
- Hegen und pflegen
- Konsolidierungsphase
- Routine
- Durchhalten, dranbleiben

Ende

- Herbst, verwelken, sich lösen
- Reife, Ernte, Dank
- Alter