

Sabrina Gundert  
**Schwellenzeiten – Wandelzeiten**

Die Übungen und Informationen in diesem Buch wurden mit größter Sorgfalt erarbeitet. Alle Leserinnen und Leser sind jedoch aufgefordert, selbst zu entscheiden, ob und inwieweit sie die Anregungen in diesem Buch umsetzen wollen. Die Nutzung des Buches erfolgt auf eigene Verantwortung. Eine Haftung der Autorin und des Verlags für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen. Die Namen aller beschriebenen Personen sowie deren Lebensumstände wurden geändert.

Bücher haben feste Preise.

1. Auflage 2024

Sabrina Gundert: *Schwellenzeiten – Wandelzeiten*

© Sabrina Gundert/Neue Erde GmbH 2024

Alle Rechte vorbehalten.

Lektorat: Susanne Broos

Umschlagillustration: © olga.korneeva/creativemarket.com

Gesamtlayout und Innensatz: Tina Agard Grafik & Buchdesign,

Esslingen am Neckar, [www.tina-agard.de](http://www.tina-agard.de)

Gesetzt aus der Alkes

Gesamtherstellung: Appel & Klinger, Schneckenlohe

Printed in Germany

ISBN 978-3-89060-874-7

Neue Erde GmbH

Cecilienstr. 29 · 66111 Saarbrücken

Deutschland · Planet Erde

[www.neue-erde.de](http://www.neue-erde.de)



SABRINA GUNDERT

# SCHWELLEN ZEITEN WANDEL ZEITEN

**Kraftvoll** durch Lebenskrisen gehen

NEUE  ERDE

# INHALT

## SCHWELLENZEITEN

*Wenn das Alte nicht mehr  
und das Neue noch nicht trägt,  
lausche ich nach innen  
auf den Weg, der kommen will.*

*Nicht-mehr und Noch-nicht.*

*Alte Weggefährtinnen des Lebens.  
Immer wieder auftauchend, sich zeigend,  
in den Schwellenzeiten. Fort und fort.*

Sabrina Gundert

## EINLEITUNG | 7

### KAPITEL 1

#### SCHWELLENZEITEN IM LEBEN | 11

Wenn die Welt plötzlich Kopf steht | 11  
Das Leben verläuft zyklisch | 30  
Die vier Phasen einer Schwellenzeit | 40  
Die größten Stolperstellen auf dem Weg | 70

### KAPITEL 2

#### SCHWELLENZEITEN AKTIV GESTALTEN | 95

Phase 1: Das Vertraute ist nicht mehr da | 104  
Phase 2: Der tiefste Punkt | 143  
Phase 3: Dazwischenstehen | 154  
Phase 4: Das Neue zeigt sich langsam | 189

### KAPITEL 3

#### DAS NEUE LEBEN | 217

Die Essenz deiner Schwellenzeit entdecken | 219  
Die Geschenke einer Schwellenzeit | 226

## LITERATUR | 232

## ANHANG | 233

Übersicht aller praktischen Übungen | 233  
Übersicht aller Grafiken | 237

## EINLEITUNG



Wir alle haben Angst vor den Umbrüchen in unserem Leben. Wir wollen sie nicht haben. Zumindest die nicht, die wir nicht selbst gewählt haben: ein Todesfall oder eine Trennung, eine Kündigung, eine Krankheit, ein geplatzter Lebenstraum. Wünsche, die sich nicht erfüllt haben, eine Sinnkrise, der Auszug der eigenen Kinder, der Beginn der Wechseljahre.

Was immer es ist, dann, wenn eine Veränderung überraschend kommt, unerwartet, in jedem Fall aber ungewollt, stehen wir da und haben meist keine Ahnung, was wir machen sollen. Manche von uns fangen an, dagegen anzukämpfen, gehen in den Widerstand. Andere ziehen sich zurück, wollen mit der Welt nichts mehr zu tun haben. Und wieder andere erstarren, sind zu keiner Handlung mehr fähig.

Wandlungen und Krisen verunsichern uns, lähmen uns, machen Angst. In einer Welt, in der die Zahl der Krisen gefühlt zunimmt, erscheint auch die Sicherheit des eigenen Lebens brüchig. Kommt dann noch eine persönliche Krise hinzu, spüren wir häufig keinen Boden mehr unter den Füßen.

Das muss nicht sein und führt uns oft in die Irre. Denn solche Schwellenzeiten sind zugleich Momente, in denen etwas Neues im Leben beginnen kann. Sie fordern uns heraus, unsere Werte und Prioritäten zu überprüfen: Was trägt noch? Was ist mir wirklich wichtig? Wer sind die Menschen, die für mich da sind? Wie will ich mein Leben leben?

All das sind Fragen, die insbesondere in Schwellenzeiten auftauchen. Also in Zeiten, in denen wir auf einer Schwelle stehen. Wir stehen zwischen dem Vertrauten, das nicht mehr da ist, und dem Neuen, das noch nicht da ist.

Niemand hat uns beigebracht, was wir in dieser Zeit des Dazwischenstehens machen können. Uns gelehrt und gezeigt, wie wir gut durch Krisen und Wandlungszeiten gehen, ja, ihnen vielleicht sogar vertrauensvoll begegnen können.

Seit 2012 begleite ich Menschen auf ihrem persönlichen Herzensweg. Dabei, herauszufinden, was sie wirklich tun wollen in ihrem Leben, wie sie leben möchten und was ihnen von Herzen wichtig ist. Schwellenzeiten sind dabei oft ihr Startpunkt zu diesem authentischen Leben.

**Indem wir verstehen, wie Schwellenzeiten ablaufen und was uns in ihnen erwartet, werden wir handlungsfähiger und können sie aktiv mitgestalten.**

In diesem Buch zeige ich, dass es einen Rhythmus und typischen Ablauf in Schwellenzeiten gibt. Sie sind nicht etwas Chaotisches, sondern folgen ihrer eigenen Choreographie. Wenn du sie kennst, weißt du, was dich erwartet und was der nächste Schritt ist.

Ich nehme dich mit in diese uns oft unbekanntere Zeit der Wandlungen. Ich erkläre dir, was Schwellenzeiten sind, was sie so herausfordernd macht, und zeige dir ihren typischen Ablauf und was in jeder der vier Phasen ansteht und dich unterstützt. Ich stelle dir mit dem Jahresrad ein Modell vor, das dir hilft, Schwellenzeiten zu verstehen und durch sie hindurch zu navigieren. Mut machende und anschauliche Beispiele aus meiner Coaching- und Seminarpraxis und von meinem persönlichen Weg zeigen dir, wie Wege durch Schwellenzeiten aussehen können.

Ich habe darüber hinaus Übungen, Rituale und Zeiten in der Natur entwickelt, die dir helfen, deine Schwellenzeit be-

wusst zu gestalten: Du erlebst dich dadurch wieder als handlungsfähig, als jemand, der sein Leben aktiv angehen kann.

Ich weiß sehr genau, wovon ich schreibe. Mein bisheriger Lebensweg wurde durch einige Schwellenzeiten geprägt. Sie haben mich in meinem Leben immer aufgerüttelt und durchgeschüttelt. Sie haben keinen Stein auf dem anderen belassen und mich oft gefühlt im größten Chaos stehenlassen. Erst rückblickend konnte ich sehen, wie das, was in ihnen geschehen ist, einen Sinn für mich ergeben hat. Wie es mich näher zu mir und zu dem, was eigentlich wichtig ist für mich und mein Leben, gebracht hat. Ich habe Schwellenzeiten als Momente erkannt, die uns die Möglichkeit geben, unseren ganz eigenen Herzensweg zu beginnen. Uns selbst näherzukommen. Und herauszufinden, was wir wirklich wollen im Leben.

Mittlerweile sind Schwellenzeiten das Schönste und zugleich Herausforderndste für mich im Leben. Wie oft will ich mitten in einer Schwellenzeit, dass sie endlich aufhört, dass alles wieder ist, wie es vorher war, oder dass ich endlich im Neuen bin. Und wie sehr erlebe ich nach einer Schwellenzeit, dass sie mich wieder ins Leben zurückgebracht und mich wahrhaft lebendig gemacht hat. Dass ich mich in ihr so richtig lebendig gefühlt habe.

Mit diesem Buch möchte ich diese Erfahrung mit dir teilen und dir Mut machen, deine Schwellenzeit, wann immer sie kommt, aktiv anzugehen. Sie als Teil deines Lebens zu erfahren, zu sehen, dass du sie mitgestalten kannst. Denn das ist für mich die Quintessenz: Indem wir erkennen, wie Schwellenzeiten ablaufen, welcher Rhythmus ihnen innewohnt und was wir in ihnen tun können, um uns selbst zu unterstützen, kommen wir raus aus der Ohnmacht und rein in die Handlungsfähigkeit. Es gibt etwas, das wir selbst tun können, um uns in

diesem Prozess zu begleiten. An deiner Seite stehe ich dabei als erfahrene Schwellenzeit-Frau, als Coaching-Expertin, als Ritualfachfrau, als studierte Geographin und als eine Frau, die ihre Schwellenzeiten nie gewollt und doch gelernt hat, sie und ihren Wert für das eigene Leben zu schätzen und anzuerkennen. Machen wir uns auf die Reise.



## KAPITEL 1

---

# SCHWELLENZEITEN IM LEBEN

*Wenn das Alte nicht mehr und das Neue noch nicht ist,  
lausche ich nach innen, auf den Weg, der kommen will.*

### WENN DIE WELT PLÖTZLICH KOPF STEHT

Deine Welt steht Kopf. Vielleicht ist das noch nicht lange so. Vielleicht war vor fünf Tagen, drei Wochen oder zwei Monaten noch alles in Ordnung. Dein Leben verlief in mehr oder weniger ruhigen Bahnen – du hattest Zeit für dich und Zeit für deine Verpflichtungen. Da gab es die gewohnten Abläufe in deinem Tag, die Struktur, die dir Halt, Sicherheit und Vertrauen gegeben hat.

Jetzt ist alles anders. Das, von dem du dachtest, dass es dir Halt gibt und dein Leben ausmacht, ist brüchig geworden oder ganz verschwunden. Du stehst da ohne Halt, hast keine Ahnung, wie es weitergehen soll, was du machen sollst. Unsicher und nach etwas, an dem du dich festhalten kannst, tastend, bewegst du dich vorwärts. Doch da ist nichts, woran du dich festhalten könntest. Gewohnte Lösungen funktionieren nicht mehr.

## WAS IST EIGENTLICH LOS MIT MIR?

*Endlich weiß ich, was mit mir los ist. Ich dachte, ich sei verrückt geworden. Irgendwie komisch. Gewohnte, vertraute Abläufe funktionieren auf einmal nicht mehr. Ich funktioniere nicht mehr. Was mich bislang erfüllt hat, stelle ich in Frage. Alles ist auf einmal an einem anderen Platz, nichts ergibt mehr Sinn. Endlich weiß ich, was mit mir los ist. Ich stehe auf der Schwelle, befinde mich in einer Schwellenzeit. Vielen Dank für dieses Wort.*

Das schrieb mir eine Teilnehmerin, nachdem sie eines meiner Seminare zum Thema Schwellenzeiten besucht hatte. Sie ist nicht die Einzige, die so empfand. Viele Menschen, mit denen ich in Coachings und Seminaren zusammengearbeitet habe oder die einen Vortrag zum Thema Schwellenzeiten von mir besucht haben, haben mir gesagt, dass das Wort *Schwellenzeit* ihnen eine Erleichterung gebracht hat. Es hat ihre Situation nicht verändert, aber sie konnten auf einmal benennen und damit einordnen, was mit ihnen los ist.

Vor Kurzem bekam ich Post von einer Bloggerin. Sie hatte einen Artikel von mir gelesen, der sie nachdenklich gestimmt hat. Eigentlich sei in ihrem Leben alles gut gewesen. Sie lebte in einer Haus-WG mit zwei Freundinnen, verstand sich gut mit beiden und bemerkte eines Tages gleichwohl, dass etwas fehlte. Das, was sie an dem Zusammenleben bisher glücklich gemacht hatte, tat es nicht mehr. Sie stellte eine immer größere Unzufriedenheit fest und konnte doch nicht greifen, was mit ihr los war. Bis sie auf den Artikel von mir stieß: Und ihr damit bewusst wurde, dass sie sich in einer Schwellenzeit befand.

Das Wort *Schwellenzeit* fühlt sich für mich anders an als das Wort *Krise*. Krise. Was macht dieses Wort mit dir? Welche Gefühle entstehen beim Lesen? Wie fühlt sich dein Körper an,

wenn du *Krise* denkst? Mein Körper zieht sich im Schulter- und Brustbereich zusammen, wenn ich an *Krise* denke. Es fühlt sich eng an, ich spüre Angst – und habe gleichzeitig das Gefühl, direkt reagieren, eine Lösung finden, etwas tun zu müssen.

Das Wort *Schwellenzeit* hingegen lässt in mir das Bild einer Landschaft entstehen. Wellenförmig breitet sie sich vor mir aus. Meine Brust wird weit und ich spüre eine leichte Angst, aber auch eine Vorfreude und Neugierde. Die Vorfreude ist vor allem auf das bezogen, was ich noch nicht benennen kann. Ausgelöst durch die Ahnung davon, dass da etwas Neues in mein Leben kommen wird. Neugierde, weil es sich wie ein unbestelltes Land anfühlt. Ich habe keine Ahnung, was in diesem Land wächst, wer dort wohnt, was dort passiert. Es ist wie ein weißer Fleck auf der Landkarte, den ich selbst befülle. Angst, weil ich nicht weiß, was mich dort erwartet.

In jedem Fall entsteht Raum. In mir und durch das Bild, das sich in meinem Inneren zeigt. Ich sehe, dass ich dazwischenstehe: Da gibt es in meinem Bild auf der linken Seite das gewohnte, vertraute Leben, was nicht mehr da ist. Und rechts das neue Land, was noch nicht da ist. Und dazwischen stehe ich. So etwa sieht das aus:

ALTES, VERTRAUTES LAND | DAZWISCHEN-  
STEHEN | NEUES, NOCH  
UNBEKANNTES LAND

Das Wort *Schwellenzeit* beschreibt keinen fixen Augenblick, der mit dem nächsten Wimpernschlag vorbei ist. Es spricht vielmehr von einer Zeitspanne. Von einer Zeitspanne – kürzer oder länger, das wissen wir vorher nicht –, in der wir auf der Schwelle stehen. Wo das Alte nicht mehr und das Neue noch nicht ist. Es beschreibt dieses Dazwischenstehen, das du oben zwischen dem Alten und dem Neuen siehst.

Du kannst das ganz praktisch auf einer Schwelle in deiner Wohnung nachvollziehen. Auf der einen Seite ist vielleicht dein Wohnzimmer. Auf der anderen Seite vielleicht der Flur, das Schlafzimmer oder ein anderes Zimmer. Dazwischen ist eine Schwelle. Manchmal hat sie eine leichte Erhebung, eine Leiste oder Übergangsschiene, die beide Räume miteinander verbindet und zugleich voneinander trennt. Genauso ist das in deinem Leben: Auf der einen Seite ist das Leben, das du kennst. Auf der anderen Seite ist das neue, unbekannte Leben. Dazwischen ist die Schwelle – sie trennt und sie verbindet die beiden Leben.

Jeden Tag gehen wir über so viele Schwellen – von der Einkaufsstraße in den Laden, von der Wohnung in den Hausflur, vom Büro nach draußen – und sind zugleich doch so unvertraut mit ihnen, wenn wir plötzlich im eigenen Leben auf einer Schwelle stehen. Vielleicht, weil wir im Alltag meist nicht auf der Schwelle stehen bleiben. Wir gehen direkt von einem Raum in den nächsten. Oder hast du dir schon einmal die Zeit genommen, dich bewusst auf die Schwelle zu stellen?

Genau das ist es jedoch, was in einem solchen Lebensmoment ansteht: auf der Schwelle zu stehen. Innezuhalten. Denn wenn das Leben uns solch eine Veränderung bringt, dass wir nicht einfach weitermachen können, als wäre nichts geschehen, müssen wir innehalten. Weil da noch keine Vorstellung von dem Neuen ist, von dem, wie es weitergehen könnte. In diesen Momenten finden wir keine Lösungen im Außen – nicht im Machen oder Tun. Wir können uns nur bereitmachen für das, was sich in unserem Inneren jetzt zeigen will. Wir müssen auf der Schwelle stehen bleiben. Die Zeit dort wird nicht ewig dauern. Und: Die Zeit auf der Schwelle ist weitaus sinnvoller und wesentlich wichtiger, als es im ersten Moment scheinen mag.

## **DIE GEWOHNTEN LÖSUNGEN FUNKTIONIEREN NICHT (MEHR)**

Vielleicht hast du dein Leben – so wie ich – gerne im Griff. Wenn ein Problem auftaucht, weißt du, was zu tun ist. Entweder kennt dein Verstand die Lösung schon oder du schaust im Internet nach. Wenn du dort nichts findest, fragst du Freunde. Wenn das nichts bringt, siehst du dich nach Experten um oder gehst in ein Fachgeschäft.

Doch all diese Wege bringen dich nicht weiter, wenn deine Welt Kopf steht. Keiner von den Menschen, die du fragst, hat die Antwort auf deine Fragen. Keiner besitzt die Lösung zu deinem Problem. Ich hasse es, wenn das passiert. Weil es mir das Gefühl gibt, die Kontrolle über mein Leben zu verlieren und nicht mehr selbst in der Hand zu haben, wie und wo es weitergeht. Ich habe jedoch gelernt, dass dies das Einzige ist, was in solchen Momenten funktioniert: die Kontrolle abzugeben und nach innen zu gehen. Zu lauschen auf das, was kommen will. Denn hier wirst du Antworten finden. Wie, das zeige ich im Verlauf des Buches.

Es ist nicht schlimm, wenn die alten Wege nicht mehr funktionieren. Es ist ungewohnt, ja. Es ist unangenehm, angst-einflößend, auch das. Vielleicht löst es sogar regelrechte Panik in dir aus. Doch es gibt Wege, um an Antworten zu kommen. Wege, die sich aus deiner Zuwendung nach innen vor dir ausbreiten. Aus der Hinwendung zu dem Ort in dir, an dem die Stille ist und sich die Antworten zeigen können.

Rainer Maria Rilke hat das im Buch *Briefe an einen jungen Dichter*<sup>1</sup> sehr schön beschrieben. Darin schreibt er einem jungen Dichter, der voller Fragen ist, dass es jetzt darum gehe, die Fragen zu lieben. So wie Bücher, die in einer sehr fremden

Sprache geschrieben sind. Oder wie verschlossene Stuben. Dass es nichts bringen würde, jetzt schon die Antwort zu wissen, weil der junge Dichter sie nicht leben könne. Und weil es im Leben darum gehe, alles zu leben, sei das, was der junge Mann in diesem Moment tun könne, die Fragen selbst zu lieben, um somit, eines Tages, in die Antwort hineinzuleben. Mir gehen diese Zeilen sehr oft durch den Kopf. Die Fragen selbst zu lieben – wie herausfordernd. Der Gedanke fühlt sich unvertraut, ja, fast töricht an. Wollen wir doch meist sofort eine Antwort. Und doch ist es der Weg, den wir hier, in diesem Buch, zusammen gehen werden.

## ERFAHRUNGSBERICHTE

### **Nach dem Tod des Ehemannes: Wo will das eigene Leben weitergehen?**

*Silke kommt ein halbes Jahr nach dem Tod ihres Ehemannes zu mir in einen Kurs. Sie ist auf der Suche nach dem Sinn in ihrem Leben. Nach dem, wie ihr Leben jetzt weitergehen soll. Sie fühlt sich schlecht, weil sie noch nicht weiß, wie es für sie weitergehen soll. Auch weil die Menschen in ihrem Umfeld sie ständig danach fragen – so als müsse sie es nun endlich mal wissen. Im Kurs erfährt sie erstmals vom Jahresrad (das ich im nächsten Kapitel vorstellen werde) und versteht, dass sie sich gerade in einer Schwellenzeit befindet. Das Wissen um die Schwellenzeiten und deren Verlauf erleichtert sie. Sie erlaubt sich mehr Zeit und Raum, um ihre Antworten zu finden. Statt ständig nach neuen Möglichkeiten zu suchen – neuen Wohnorten, neuen Arbeitsstellen, noch mehr Büchern, die ihr vielleicht Antworten und Richtungen vorgeben könnten – und sich so selbst unter Druck zu setzen, geht Silke nun öfters mit ihrer Hündin durch den Wald spazieren. Auf diesen Spaziergängen entdeckt sie ihre Faszination für die Natur neu. Auch kommt sie dabei mehr und mehr zur Ruhe und spürt sich selbst wieder besser. Auf einem ihrer Spaziergänge hat sie die spontane Idee, mit dem Zeichnen anzufangen. Sie besucht einen Kurs, es gefällt ihr gut. Immer mehr drückt sie sich durch das Zeichnen und Malen aus – bis irgendwann ihr Entschluss steht, eine Ausbildung im Ausdrucksmalen zu machen, um künftig selbst andere Menschen auf dem Weg zu ihren Antworten zu begleiten. Zwei Jahre nach dem Tod ihres Ehemannes hat sie aus sich heraus einen neuen Lebenssinn und eine neue Ausrichtung gefunden.*

**Wenn die Arbeit unerträglich wird:  
Finde ich mit Ende 50 noch eine neue Arbeitsstelle?**

Stefan ist seit mehr als 20 Jahren für seinen Arbeitgeber tätig. Er ist Teil eines fünfköpfigen Teams und liebt seine Arbeit sehr. Er schätzt seine Kolleginnen und Kollegen, die täglich wechselnden Aufgaben und das herzliche Miteinander. Dann übergibt der Inhaber und Gründer der Firma diese aus Altersgründen an ein anderes Unternehmen. Ein Segen, wie erst vermutet wird, denn der neue Firmenchef wirkt ebenso herzlich und kompetent wie der alte. Doch schnell zeigt er nach der vollzogenen Übernahme ein anderes Gesicht und die Arbeit entwickelt sich zum Albtraum: Schikane, Mobbing, Überwachung, Druck von oben und veränderte Arbeitsaufgaben machen Stefan zu schaffen. Viele jüngere Kolleginnen und Kollegen gehen. Doch kann Stefan einfach kündigen? Wird er mit Ende 50 überhaupt noch eine neue Arbeitsstelle finden? Er sucht nach Stellenangeboten, schaut in die Inserate in der Lokalzeitung, recherchiert im Internet. Er bewirbt sich, bekommt nur Absagen. Irgendwann schaltet er einen Gang herunter – er schaut sich zwar weiter um, probiert aber, die Suche entspannter anzugehen, den Druck herauszunehmen. Er erzählt nun vermehrt Freunden und Bekannten, dass er eine neue Arbeitsstelle sucht. Er schaut sich bei Firmen um, die ihn interessieren. Er erinnert sich auch wieder daran, was seine Stärken und seine Qualitäten sind und was er im Leben noch gerne einmal beruflich machen oder ausprobieren möchte. Eines Nachmittags bekommt er einen Anruf von einem Bekannten, den er viele Jahre nicht gesehen hat und der nichts von seiner Jobsuche weiß. Dieser fragt ihn, ob er sich vorstellen könnte, eine Stelle in einem kleinen Team zu übernehmen – eine Leitungsfunktion. Das ist etwas, mit dem Stefan in den vergangenen Jahren oft geliebäugelt hat, was in seinem bisherigen Team aber unmöglich gewesen war,

da der Cheffosten bereits besetzt war. Stefan staunt: Gerade als er nicht mehr versucht hat, mit dem Kopf durch die Wand zu kommen und unbedingt jetzt gleich eine Lösung und einen neuen Job zu finden, hat sich die Möglichkeit aufgetan. Er sagt zu und tritt vier Monate später die neue Arbeitsstelle an.

---

Was Stefan und Silke beide getan haben, ist, in der Frage zu stehen. Die Landkarte, die noch keine Landschaften, Straßen oder Städte enthält, in den Händen zu halten und mit ihr – so weiß und leer, wie sie ist – mitten im Leben zu stehen. Und zu erleben, dass sie sich nach und nach füllt. Oft, wie bei den beiden, auf ganz andere Weise als gedacht.

Was wir in Schwellenzeiten oft wollen, ist, dass sie möglichst schnell vorbeigehen. Wir wollen zu gerne schon klar wissen, wo der Weg weitergeht. Was das Leben mit uns vorhat. Oder wir wollen zurück ins Vertraute, Bekannte. Das Unvertraute, die leere Landkarte, liegt uns nicht, es verunsichert uns. Vielleicht versuchst du in diesen Zeiten das Alte festzuhalten, obwohl es längst nicht mehr da ist. Ich habe das sehr oft gemacht. So getan, als wäre das Vertraute noch nicht weg, im Versuch, es dadurch wieder zum Leben zu erwecken oder irgendwie Halt in ihm zu finden. Das funktioniert jedoch nicht. So schmerzlich es auch ist.

## SO FÜHLEN SICH SCHWELLENZEITEN AN

In einer Schwellenzeit stirbt etwas Vertrautes oder es ist schon gestorben, und wir werden mitten hineingeworfen in einen Sterbeprozess. Gleich, ob es sich dabei um einen Menschen, einen Ort, einen Lebensentwurf, einen Lebensumstand, einen Job, einen Gesundheitszustand, einen Lebenswunsch, eine Hoffnung, einen Lebenstraum oder etwas anderes handelt: Etwas stirbt. Etwas, von dem wir nicht gewollt haben, dass es sich verändert, geht oder stirbt, ist nicht mehr da.

Das, was unser Leben bislang ausgemacht hat,

- ist nicht mehr da
- erfüllt uns nicht mehr
- berührt uns nicht mehr
- interessiert uns nicht mehr
- fühlt sich falsch an
- stimmt nicht mehr für uns
- hat nichts mehr mit uns selbst zu tun

Wir stehen auf der Schwelle zwischen dem Alten und dem Neuen. Ob wir es wollen oder nicht. Dort zu stehen, mit einer leeren Landkarte in der Hand, ist eine zutiefst emotionale Erfahrung. Es kann sich so anfühlen:

- unsicher
- ängstlich
- zart
- roh
- nackt
- leer
- wie im Nebel stehend

- wie in der Luft hängend
- dazwischenhängend oder dazwischenstehend
- falsch
- seltsam
- als funktioniere man nicht mehr
- wie aus dem Rahmen gefallen
- als sei der Boden unter den Füßen verschwunden
- als sei kein Halt mehr da

Mainstream, Oberflächliches, Smalltalk – all das können wir auf einmal nicht mehr. Es interessiert uns auch nicht, weil es nichts mit unserem Leben in diesem Moment zu tun hat. Jetzt geht es um Wesentlicheres, das spüren wir.

## SCHWELLENZEITEN BEGLEITEN UMBRÜCHE IM LEBEN

Schwellenzeiten treten immer dann auf, wenn es einen Bruch im eigenen Leben gibt. Etwas ist passiert. Ob innerlich oder äußerlich, ob gewollt oder nicht gewollt. Auf einmal ist alles anders. Ein Riss im Gewohnten.

Schwellenzeiten an sich sind neutral. Auch mit der Geburt eines Kindes, mit einer Heirat, einem gewollten Jobwechsel oder einem bewussten Umzug betrittst du eine Schwellenzeit. Dein altes Leben, so wie es vorher war, gibt es nicht mehr. Der große Unterschied ist hier: Du hast dir diese Veränderung in deinem Leben selbst ausgesucht. Du wolltest das Kind, die Hochzeit, den neuen Job oder das Wohnen an einem neuen Ort. Bei Schwellenzeiten, die wir gewollt haben, gehen wir meist freudig, mit Leichtigkeit und zupackend auf die Veränderung zu –

wir sehnen sie herbei und können vielleicht gar nicht erwarten, dass sie endlich eintritt. Ein mulmiges Gefühl, Angst, wie das Neue wohl wird, haben wir vielleicht auch – aber im Vergleich zur Vorfreude sind sie gering und die freudige Erwartung auf das Kommende trägt uns vorwärts.

Anders ist es mit Schwellenzeiten, die wir nicht gewollt oder geplant haben. Sie brechen über uns herein, verändern unser Leben – ohne dass wir es verhindern können. Mit ihnen kämpfen wir, versuchen sie zu ignorieren, wollen sie schnell hinter uns bringen oder aus unserem Leben weg haben. Wir erleben sie ganz anders als die Schwellenzeiten, die wir selbst initiiert haben. Ob eine Schwellenzeit als gut oder schlecht, als leicht oder herausfordernd empfunden wird, liegt letztlich also daran, wie wir selbst auf diese Schwellenzeit blicken, an unserer inneren Haltung dazu.

Generell sind Schwellenzeiten natürlicher Bestandteil eines jeden Lebens. Manchmal tauchen sie alle paar Jahre auf, dann wieder gefühlt alle paar Monate. Manche Menschen sagen, sie haben das Gefühl, nach der letzten Schwellenzeit ist vor der nächsten Schwellenzeit. Oftmals kommen bei einer Schwellenzeit auch mehrere Anlässe zusammen – erst die Trennung, dann der Umzug, anschließend der neue Job beispielsweise. Dadurch kann eine Schwellenzeit nochmals komplexer und herausfordernder werden. Sie kann uns in jedem Alter begegnen und je älter wir werden, umso mehr Respekt oder Angst haben wir vielleicht vor ihr, weil unser Leben so schön geordnet ist und wir eigentlich keine Veränderung mehr wollen. Ich weiß zumindest, dass ich mit 16 oder 20 zum Beispiel eine Trennung eher weggesteckt habe – traurig war, geweint habe, und dann nach vorne geschaut habe – als mit Mitte 30, als gefühlt viel mehr dranhing an dieser Veränderung.

Schwellenzeiten haben keine festgelegte Dauer – sie sind unterschiedlich lang. Mal stehen wir gefühlt ein Jahr auf der Schwelle, dann wieder sechs Monate oder vier Wochen. Manchmal auch nur einen Tag. Schwellenzeiten können sich groß oder klein anfühlen, mit Pausen zum Durchatmen oder wie ein einziger, wilder Ritt auf der Welle der Veränderung. Sicher ist nur: Sie wandeln uns und unser Leben und wir gehen anders aus einer Schwellenzeit heraus, als wir in sie hineingegangen sind.

Jetzt könnte man natürlich sagen: Tod, schwere Krankheit und Trennung sind große Schwellenzeiten. Umzug, spirituelle Suche, Beginn der Wechseljahre sind kleine Schwellenzeiten. Doch so einfach ist es nicht. Es lässt sich noch nicht einmal sagen, dass eine schwere Krankheit unbedingt eine Schwellenzeit sein muss, die jemand rundherum ablehnt oder die ihn an den Rand der Verzweiflung bringt. Auch wenn von außen betrachtet alles so aussieht, als würde dieser Mensch gerade die schlimmste Zeit seines Lebens erfahren, muss das für ihn nicht so sein.