

„Ich lebe mein Leben in wachsenden Ringen...“ – Menschen begleiten im Spiegel der Natur

Seit mehreren Jahren begleite ich Menschen in Lebenskrisen und Übergangssituationen in Einzelbegleitung und Seminarien mit Hilfe eines Bezugssystems, welches eng mit Abläufen in der Natur verbunden ist und die Menschen immer wieder erstaunliche Antworten für ihre Lebensbewältigung finden lässt. Von diesem an sich alten, jedoch in den letzten Jahren wieder neu entdeckten Bezugssystem handelt der folgende Artikel.

„Ich lebe mein Leben in wachsenden Ringen, die sich über die Dinge ziehn. Ich werde den letzten vielleicht nicht vollbringen, aber versuchen will ich ihn.“ In seinem Gedicht verbindet Rilke die Sicht auf unsere menschliche Entwicklung mit dem stetigen Wachsen eines Baumes, der sich jährlich um einen Ring mehr weitet. Wie beim Baum geschieht unser inneres Wachsen und Reifen zyklisch, wiederkehrend wie die Jahreszeiten, eingebettet in den Rhythmus von Geburt und Tod, Werden und Vergehen, Blühen und Welken. Unsere innere Seelenlandschaft erschliesst sich durch entsprechende Bilder und Symbole in den äusseren Landschaften der uns umgebenden Natur. Darum kann uns die Natur eine kraftvolle Lehrmeisterin für unsere eigenen existentiellen Fragen sein.

Uraltes Wissen trifft auf moderne Psychologie

In dieser Erfahrung gründet auch das Ritual der Visionssuche.¹ Ihre Methodik ist in den letzten Jahren als neue Form der Begleitung von Menschen in ihren Lebensfragen auch in unserem Kulturkreis bekannter geworden. In Wahrheit handelt es sich um uraltes Menschheitswissen, welches wir vor allem den indigenen Völkern dieser Erde zu verdanken haben. Ihr in der Natur verankertes Erfahrungswissen ist in unserer Zeit für uns westliche Menschen neu zugänglich gemacht worden. Wesentlich dazu beigetragen hat ein Ehepaar aus den USA, Steven Foster und Meredith Little. Sie haben in ihrem Buch „Die Vier Schilde“ das menschliche Selbst und seine Entwicklung systematisch in den zyklischen Lauf des Jahreskreises gestellt.² Sie beziehen sich in ihrer Arbeit sowohl auf alte aus Mittelamerika stammende naturnahe Traditionen der Azteken und Mayas wie auch auf Erkenntnisse der modernen Psychologie C.G. Jungs, insbesondere seiner Archetypenlehre. Anschaulich zeigen sie die vier „Schilde oder Gesichter“ des Menschen analog zu den vier Jahreszeiten der Erde und zu den Lebensphasen, die ein Mensch durchlebt. Ihr Lebensrad, die Vier Schilde, richtet sich wie viele andere existierende Lebensräder auch, nach den vier Himmelsrichtungen als räumliche Dimension aus: Osten, Süden, Westen und Norden. Jeder Himmelsrichtung ist ein Element (Feuer, Wasser, Erde, Luft) und eine Zeitachse zugeordnet: die vier Jahreszeiten Frühling, Sommer, Herbst und Winter. Diesen wiederum sind die vier Lebensalter Kindheit, Jugend, Erwachsen und Alter zugeordnet. Der Lebenszyklus beginnt im Osten/Frühling, wo die Sonne aufgeht, wo neues Leben geboren wird und das ganz kleine Kind ins Leben kommt. Der Süden/Sommer verkörpert die Kindheit, das verspielte, unschuldige Kind, welches die Welt mit allen Sinnen entdeckt, wo häufig aber auch die grössten Verletzungen geschehen, die uns wie ein Stachel manchmal bis ins hohe Alter umtreiben. Im Westen/Herbst ist der Ort der grossen Fragen,

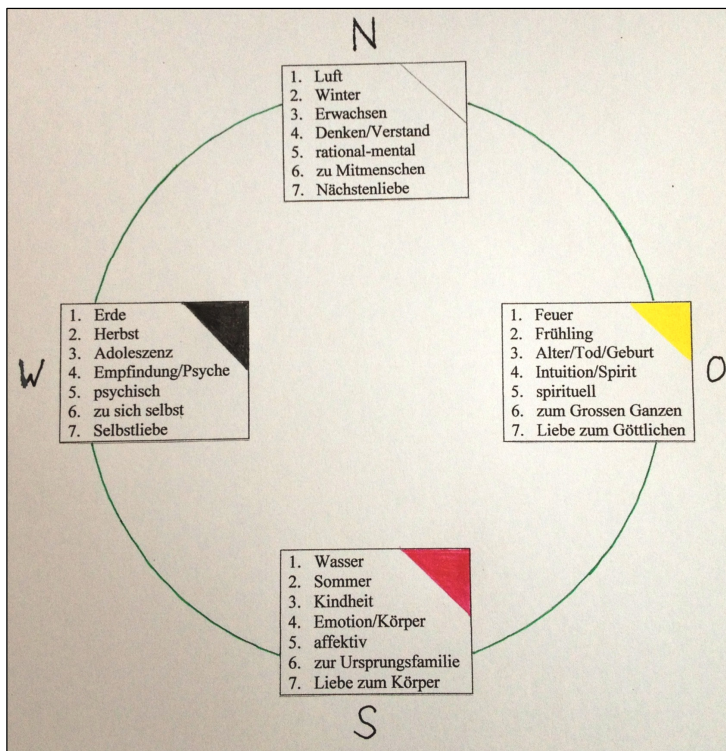
¹ Die Visionssuche ist ein rund 12-tägiges Übergangsritual, welches in drei Phasen abläuft: 1. Vorbereitung, 2. Schwellenzeit (Solozeit in der Natur), 3. Wiedereingliederung und Rückkehr in den Alltag. Wer sich für eine Visionssuche entscheidet, geht mit einem einzigartigen Thema fastend in die Natur, das aus der jeweiligen persönlichen Lebenssituation entstanden ist. Dabei kann es sich zum Beispiel handeln um

- die Suche nach neuen Perspektiven in Partnerschaft, Beruf und Lebensplanung
- die Auseinandersetzung mit dem Selbstbild als Frau oder Mann
- den Übergang in eine neue Lebensphase
- die Auseinandersetzung mit den Grundfragen von Leben und Tod und der eigenen Spiritualität

² Steven Foster, Meredith Little, Die Vier Schilde. Initiationen durch die Jahreszeiten der menschlichen Natur. Engerda: Arun, 2000.

Publikationen

welche zur Pubertät gehören, wo Jugendliche nach ihrem Platz im Leben suchen, eine Zeit des Übergangs und der Initiation ins Frau- oder Mannsein, mit viel Schattenthemen, Schmerz und Zweifel. Es ist der Ort wo die Kraft nach innen geht, häufig begleitet von Rebellion, Hader und Ringen nach seelischem Gleichgewicht. Immer wieder im Leben werden wir an diesen Ort zurückgeführt, häufig dann, wenn es darum geht, in etwas Neues „initiiert“ zu werden. Der Norden/Winter wiederum repräsentiert das erwachsene Menschsein, wo es darauf ankommt, Verantwortung für sich selber und für andere zu übernehmen. Es ist die Zeit des aktiven, produktiven Lebens, wo vieles geschaffen und erschaffen wird. Der Lebenszyklus der Vier Schilde führt weiter wiederum in den Osten/Frühling, diesmal aber zunächst zum alten Menschen, für den Loslassen angesagt ist, der aber auch vieles gelassener nehmen, ja sogar „nährisch“ werden kann und sich auf den Übergang des Sterbens vorbereitet. Es ist der Ort der Zuversicht und des Vertrauens in den Lauf des Lebens so wie es ist, der Ort der Spiritualität und des Geheimnisses von Sterben und Neuwerten.



Die Vier Schilde der menschlichen Natur,
nach Steven Foster & Meredith Little
(Grafik v. A. Brem)

Kosmologische Zuordnung:

Elemente = 1

Jahreszeiten = 2

Menschliche Zuordnung:

Lebenszeit = 3

Bewusstseinsfunktion = 4

Erfahrungsaspekt = 5

Beziehung = 6

Lernfeld = 7

Ein einfacher und zugleich komplexer Lebenskompass

Wir durchschreiten die vier Ebenen des Rades nicht nur einmal im Leben zwischen Geburt und Tod, sondern ständig, immer wieder, manchmal im Tag mehrmals. Denn sie sind nicht nur etwas Äusserliches, sondern ihre Kräfte und Energien sind auch ganz real in uns selbst wirksam. Ich bin Körper (Süden), Seele (Westen), Geist (Norden) und Spirit (Osten). Genau so real bin ich eingebettet in konkrete Beziehungsgefüge: zu meiner Ursprungsfamilie, zu mir selber, zu meinen Mitmenschen sowie zum Grösseren Ganzen meiner Existenz. Und für jede Dimension eröffnet sich ein Lernfeld für die Schulung der eigenen Liebesfähigkeit: der Liebe zum Körper, Selbstliebe, Nächstenliebe und Liebe zum Göttlichen.

Wenn ein Schild überbetont ist, liegt die Lösung oder der Ausgleich im je gegenüberliegenden. In der Regel können wir aber nicht einfach „Abkürzungen“ nehmen: es gilt, das Ganze des Rades zu integrieren und zu lernen, mit allen Kräften und Energien umzugehen.

Ähnlich einem Kompass entsteht ein einfacher und zugleich komplexer Wahrnehmungs- und Handlungsrahmen, in dem sich alle vier Dimensionen des Bewusstseins, mit denen der Mensch den Eindrücken des Lebens begegnet, widerspiegeln: das körperliche Wahrnehmen (Süden), das seelische Empfinden (Westen), das verstandesmassige Denken (Norden) und die spirituelle Inspiration (Osten). In der Vorbereitung auf die Solozeit ihrer Visionsuche werden die Menschen „durchs Rad“ geschickt, d.h. sie erhalten für jede Himmelsrichtung und ihre Aspekte einen Impuls,

Publikationen

mit welchem sie in die Natur gehen. Was sie dabei erleben, wird später in der Gruppe geteilt und ins Ganze der Vier Schilde eingeordnet. So machen sie sich nach und nach das Wissen der Vier Schilde zu eigen und lernen dessen Methodik in ihr eigenes Leben zu integrieren. Wer dies verinnerlicht hat, dem steht ein weiteres wirksames Instrument zur Verfügung, um in persönlichen wie auch beruflichen Zusammenhängen zu agieren. Gerade in sozialen Berufen kann das Wissen darum, wer sich wo im Rad befindet, von grossem Nutzen sein.

Die Vier Schilde in praktischer Anwendung

Eine Tochter erhält vom Pflegeheim, wo ihre Mutter seit einigen Monaten lebt, einen Anruf. Die Mutter verweigere die Körperhygiene. Da bis vor kurzem die Abteilung unter Quarantäne stand, wäre dies jetzt aber dringend nötig. Anders könne sie ihr Zimmer nicht verlassen. Sie hätten alles versucht, um dies der Mutter klar zu machen, erfolglos.

Die Tochter redet mit der Mutter. Die Mutter jammert, will am Liebsten gleich lieber sterben als „all das“ noch länger mitmachen, meint sie etwas trotzig. Die Tochter hört eine Weile zu, spricht ihr Mut zu. Dann aber konfrontiert sie ihre Mutter mit den Konsequenzen ihrer Verweigerung: „Alle anderen sind jetzt im Gemeinschaftsraum, können wieder draussen spazieren und im hauseigenen Restaurant Kaffee trinken gehen. Es liegt allein bei dir, ob du dies auch wieder tun kannst oder ob du als einzige auf der Abteilung weiterhin unter Quarantäne bleibst. Du kannst dich entscheiden, Mutter.“ Mit dem Versprechen, am Abend nochmals anzurufen, verabschiedet sich die Tochter. Beim abendlichen Telefongespräch plaudert die Mutter gut gelaunt drauf los, keine Spur mehr vom Trotz und Hader des Morgens, und erzählt von einem schönen Spaziergang draussen im Frühlingswetter – dem ersten nach drei langen Wochen unter Quarantäne. Sie hat neue Zuversicht gefunden.

Die Tochter liess sich in ihrer Kommunikation mit der Mutter leiten von ihrer Kenntnis des Vier-Schilde-Systems. Die Mutter steckte hadernd und deprimiert im Süd- und Westschild fest. Körperlich (Südschild) fühlte sie sich nicht wohl, konnte sich aber nicht dazu entscheiden, selber daran etwas zu ändern, d.h. ins Handeln (Nordschild) zu kommen. Ihr Blockiertsein in Trauer, Hader und Trotz (Westschild) liess sie stagnieren. Die Tochter ‚provozierte‘ mit ihrer Konfrontation, dass die Mutter selber Verantwortung übernehmen, also ins Kraftfeld des Nordschilds gelangen und sich dadurch die Blockade im Westschild lösen konnte. Das Ergebnis: neue Zuversicht machte sich breit, die Mutter war im Ostschild angekommen.

Antoinette Brem ist freischaffende Theologin in der Begleitung von Menschen in Lebensübergängen und u.a. Ausbilderin in Trauerbegleitung, Luzern. Bei ihr kann auch die Begleitmethodik anhand der Vier Schilde erlernt werden. brem@lebensgrund.ch, www.lebensgrund.ch

Literatur:

Steven Foster, Meredith Little, Die Vier Schilde. Initiationen durch die Jahreszeiten der menschlichen Natur. Engerda: Arun, 2000

Sylvia Koch-Weser, Geseko von Lüpke, Vision Quest. Visionssuche: Allein in der Wildnis auf dem Weg zu sich selbst. Drachen Verlag 2009

Franz P. Redl, Übergangsrituale. Visionssuche, Jahresfeste, Arbeit mit dem Medizinrad. Drachen Verlag 2009

Ein leicht veränderter Erstabdruck ist im Dezember 2013 in der Fachzeitschrift NOVACura erschienen.