



Dr. med. Ruediger Dahlke, Jahrgang 1951, studierte Medizin in München und hatte eine Praxis als Psychotherapeut. Heute ist er als Fastenarzt, Seminarleiter und Vortragender international tätig. Ruediger Dahlke ist Autor zahlreicher Bestseller wie *Krankheit als Weg* sowie *Krankheit als Symbol* und *Krankheit als Sprache der Seele* (liegen beide mittlerweile in vollständig aktualisierter Neuauflage bei C.Bertelsmann vor).

Ruediger Dahlke

Lebenskrisen  
als Entwicklungschancen

Zeiten des Umbruchs  
und ihre Krankheitsbilder

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.  
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage 2024

© Penguin Verlag in der Penguin Random House  
Verlagsgruppe GmbH, Neumarkter Str. 28, 81673 München  
© 1999 der Originalausgabe by C.Bertelsmann Verlag, München

Umschlaggestaltung: Büro Jorge Schmidt, München

Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-328-11157-3

[www.penguin-verlag.de](http://www.penguin-verlag.de)

# Inhalt

Vorwort zu Überarbeitung und Neuauflage 25 Jahre später . . .	11
Einleitung: Be-Deutung und Macht der Übergänge . . . . .	21

## TEIL I

1. Die Krise . . . . .	29
2. Das Mandala als Lebensmuster . . . . .	32
3. Rituale als Schlüssel zu neuen Lebensabschnitten . . . . .	42
Rituale und ihr Wirken . . . . .	47
Intakte Ritualwelten . . . . .	55
Heilungsrituale . . . . .	58
Einweihungsrituale . . . . .	62
Zeitqualität für Rituale und Feste . . . . .	65
4. Das Jahr und seine Feste . . . . .	69
Jahres- und Lebenslauf im Spiegel der Sonne . . . . .	70
Der Mondzyklus als Mandala der Entwicklung . . . . .	74

## TEIL II

1. Empfängnis und Schwangerschaft . . . . .	79
Begrüßungsrituale kontra Lebensmissachtung . . . . .	93
Unerfüllte Kinderwünsche, ihre Folgen und Konsequenzen . . .	98
Moderne Wunschkinder . . . . .	100
Schwangerschaftsprobleme . . . . .	102
Rückblick auf den Lebensbeginn . . . . .	111

Fragen zu Empfängnis und Schwangerschaft . . . . .	114
Praktische Erfahrungsräume . . . . .	115
2. Geburt . . . . .	116
Geburtsprobleme . . . . .	130
Geburtskomplikationen . . . . .	135
Steißlage . . . . .	139
Querlage . . . . .	142
Kaiserschnitt. . . . .	145
Andere Geburts- und Loslassprobleme . . . . .	152
Zusammenfassung . . . . .	156
Fragen zur Geburt . . . . .	158
Therapeutische Möglichkeiten zur Lösung des Geburtstraumas	160
3. Nachgeburtliche und Kleinkinderkrisen . . . . .	161
Nach der Geburt . . . . .	163
Wochenbettdepression und Stillpsychose . . . . .	164
Lustverlust . . . . .	167
Kindliche Umstellungsprobleme . . . . .	170
Stillprobleme . . . . .	173
Das eine und das andere Bett . . . . .	174
Zahnen . . . . .	175
Abstillen . . . . .	176
Kleinkinderkrisen . . . . .	177
Von Krabblern, Leseratten und Legasthenikern. . . . .	177
Der Aufstand für die Aufrichtigkeit . . . . .	178
Erstes Nein und Trotzphase . . . . .	179
Klassische Machtkämpfe . . . . .	182
Das eine (obere) Töpfchen: Probleme mit dem Essen . . . . .	183
Das andere (untere) Töpfchen:	
Probleme mit dem Sauberwerden . . . . .	186
Zapfenstreich: Die Bettstunde. . . . .	187
Kleine Rituale statt großer Machtproben . . . . .	191
Fragen zum Baby- und Kleinkindalter . . . . .	194

4. Kindheitskrisen . . . . .	196
Von Kinderkrankheiten und Impfkampagnen . . . . .	197
Kindergartenspaß oder Vorschulstress? . . . . .	200
Erster Schultag . . . . .	202
Fragen zur Kindheit . . . . .	204
Übungen für Kinder . . . . .	205
5. Die Pubertät . . . . .	206
Probleme und Krankheitsbilder . . . . .	206
Die erste Periode . . . . .	207
Stimmbruch . . . . .	208
Pubertätsakne . . . . .	209
Pubertätsmagersucht . . . . .	211
Bulimie . . . . .	212
Therapievorschläge . . . . .	213
Pubertätsrituale . . . . .	217
Traditionelle Rituale . . . . .	217
Moderne »Riten« . . . . .	220
Moderne Kindergesellschaften . . . . .	223
Bedrohliche Kinderwelt: Die Suchtgesellschaft . . . . .	239
Rituale des Frauwerdens . . . . .	250
Auf der Suche nach Ersatzritualen . . . . .	252
Rituale der Suche . . . . .	252
Rituale der Suchtvermeidung . . . . .	256
Notwendige Aufstände . . . . .	261
Ekstase . . . . .	262
Fragen zur Pubertät . . . . .	265
Übungen in der Pubertät . . . . .	266
6. Adoleszenz . . . . .	270
Fragen zur Adoleszenz . . . . .	274
7. Heirat, Beziehung und Partnerschaft . . . . .	276
Fragen zur Heirat . . . . .	286

Ideen für Scheidungsrituale . . . . .	287
Ideen für Hochzeitsrituale . . . . .	289
Moderne Perspektiven der Partnerschaft: Einbruch der Algorithmen in die Partnerschaftswelt. . . . .	289
8. Beruf . . . . .	294
Beruf und Zukunft oder was bleibt nach der Übernahme der KI? . . . . .	298
Fragen zum Beruf. . . . .	302
9. Spirituelle Krisen . . . . .	303
Wachsende Bedeutung der Spiritualität in Zeiten von KI . . . . .	310
10. Wechseljahre oder Midlifecrisis . . . . .	314
Ablenkungsmanöver . . . . .	324
Krankheitsbilder der Midlifecrisis . . . . .	327
Myome . . . . .	339
Gebärmutterentfernung, nicht wahr? . . . . .	341
Der Östrogenwahn . . . . .	350
Fragen zur Midlifecrisis . . . . .	363
Übungen . . . . .	364
11. Alter . . . . .	367
Ruhe- und Erntezeit . . . . .	368
Alt und weise werden . . . . .	369
Krankheitsbilder des Alters . . . . .	376
Die Archetypen des Alters . . . . .	384
Fragen zum Alter . . . . .	396
Meditationen als Vorbereitung auf das große Loslassen . . . . .	397
Übungen . . . . .	398
12. Tod . . . . .	400
Sterben in modernen Zeiten. . . . .	401
Bewusster Umgang mit dem Tod . . . . .	412



Freitod . . . . .	414
Nachtodkrisen. . . . .	417
Möglichkeiten der Annäherung an den Tod. . . . .	418
Neuere Ansätze zur Annäherung an den Tod. . . . .	422
Totenrituale bei uns . . . . .	422
Der Tod aus spiritueller Sicht . . . . .	427
Übungen für den Umgang mit dem Tod. . . . .	434

### TEIL III

1. Der Tag als Spiegel des Lebens . . . . .	439
2. Vom richtigen Zeitpunkt und der rechten Reihenfolge . . . .	448
3. Perspektiven . . . . .	451
Kriterien für den Zeitpunkt individueller Übergänge . . . . .	451
Handwerkszeug und Bausteine für eigene Übergangsrituale . .	452
Die Phasen des Übergangsrituals . . . . .	453
Filme zu den Lebensübergängen . . . . .	458
4. Ausblick . . . . .	464

### ANHANG

Anmerkungen . . . . .	469
Literatur . . . . .	481
Register . . . . .	483
Veröffentlichungen von Ruediger Dahlke . . . . .	489



## Vorwort zu Überarbeitung und Neuausgabe 25 Jahre später

Bei den aus den Lebensübergängen hervorgehenden Krisen ist vieles im Grundsatz gleichgeblieben, haben sich Anatomie, Physiologie und Endokrinologie, also körperliche Beschaffenheit, seine Funktion und Hormon-Situation, höchstens wenig verändert. Allerdings hat deren gesellschaftspolitische Bewertung das erstaunlicherweise doch getan. Die bisher klare Trennung zwischen weiblich und männlich ist plötzlich nicht mehr so klar, bzw. hat die kleine Gruppe von Grenzgängern zwischen beiden Lagern eine ungeheure, ihrer Seltenheit völlig unangemessene Wichtigkeit erlangt. Dieses Verschwimmen der Geschlechtsgrenzen könnte noch ein enormes Krisenpotenzial heraufbeschwören.

Aber auch das Thema Krise an sich hat enorm an Brisanz gewonnen. Sogar in einer reichen Industrienation wie Deutschland wurde es zum Dauerbrenner mit entsprechend sinkender (Lebens-)Stimmung und Zunahme stark spürbarer Verzagtheit.

Desto mehr wird es Zeit, das frühere Heilmittel für Entwicklungskrisen, das Ritual, als Lösung wieder zu entdecken. Mein Buch *Konflikte lösen, Krisen heilen – Rituale als Lösung* widmet sich vorrangig diesem Thema. Rituale waren in früheren Zeiten auch bei uns ideale Übergangslösungen und sind es noch heute bei indigenen Völkern. Warum nur wurden sie ersatzlos aufgegeben und lassen uns mit den zunehmenden Krisen am Ende der Lebensphasen immer hoffnungsloser und ohne Lösung allein? Hier kann dieses Buch in seiner überarbeiteten Neuausgabe wirksame Abhilfe schaffen.

Aber selbst so scheinbar feststehende Übergänge wie Empfängnis

und Pubertät sind vermehrt zu Krisen geworden. Die Empfängnis fällt in Industrienationen immer schwerer. Wohl aufgrund wachsenden Stressniveaus und zunehmenden Vergiftungsgrades bleiben immer mehr Paare mit starkem Kinderwunsch ohne Erfüllung dieses urmenschlichen Bedürfnisses. Die schulmedizinische »Lösung« mit künstlicher Befruchtung, die immer technischer und aufwendiger wird, beschwört immer scheußlichere Krisen herauf. Wobei selbst gutes Gelingen dieser ausgesprochen medizin-technischen Eingriffe selten problemlos bleibt, und die letzten Konsequenzen noch gar nicht abschätzbar sind.

Jedenfalls verschärft dieses Problem die Krise der Bevölkerungsentwicklung ständig. Denn in Industrienationen werden die Menschen immer älter, immer weniger und durchschnittlich reicher; in Entwicklungsländern dagegen immer jünger, mehr und ärmer. Diese Tendenz birgt enormes gesellschaftspolitisches Krisenpotenzial in sich, besonders da es von den rot-grünen politischen Kräften geradezu verbissen ignoriert wird. In der bisherigen Menschheitsgeschichte haben solche Ungleichgewichte immer zum Ausgleich tendiert, was nur selten friedlich verlief.

Die Pubertät setzt inzwischen immer früher ein, Reife kommt, wenn überhaupt, immer später ins Spiel des Lebens. In den USA bekommen schon über die Hälfte der Mädchen vor Erreichen des zehnten Lebensjahres die Periode, dürfen aber in den meisten Bundesstaaten sexuell noch auf gar nichts eingehen bis zur Volljährigkeit mit achtzehn, was ebenfalls krisenträchtig ist.

In Ländern also, in denen die Lebenserwartung noch weiter steigt, handelt es sich tatsächlich um zunehmende Alterserwartung. In solchen Ländern mit zumeist verblüffendem Jugendkult verkürzen sich dadurch die so sehr vergötterte Kindheit und Jugend durch die wachsende Akzeleration. Diese geht auf körperlicher Seite sehr wahrscheinlich auf die in diesen Nationen herrschende Eiweiß-

mast mit Milchprodukten zurück, aufgrund des Wachstumsfaktors IGF-1.

Die Volljährigkeit wird – aus politischem Kalkül beim Kampf um Jungwähler-Stimmen – auch immer weiter nach vorn verschoben, sodass sich die so außerordentlich beliebten Zeiten der Kindheit und Jugend zugunsten des unbeliebten Alters verkürzen. Nach meinen 45-jährigen Erfahrungen als Arzt tritt die Reife im Sinne von Erwachsenwerden in Wirklichkeit eher immer später ein, da die Kinder immer seltener bzw. vereinzelter und dadurch immer verwöhnter und verzogener werden. Was früher zwölf und mehr Kinder sich an Zuwendung teilen mussten, konnten bald nur noch vier unter sich verteilen, aber das heute so häufige Einzelkind ist dadurch meist völlig überfordert. Nesthocker werden so normal. Noch natürlich funktionierende Eltern gelten in den USA schon längst und zunehmend auch bei uns als Rabeneltern, die nämlich noch genug Rückgrat haben, ihren Kindern einen entscheidenden Entwicklungsimpuls mitzugeben und sie nachdrücklich aus dem Nest zu *befördern*. Wo diese Beförderung ausbleibt, herrschen Overprotection, Bore-out und andere Entwicklungsbehinderungen. Wer nicht flügge wird und den Absprung verpasst, kann heute auch mit dreißig, vierzig Jahren und sogar darüber hinaus eigenes und elterliches Leben be- und manchmal tatsächlich verhindern.

So entwickelt sich eine eigenartige schon früh beginnende Kinderherrschaft, die Eltern zu Dienstboten degradiert, was die inzwischen auch vermehrt mitspielen, da meist von schlechtem Gewissen geplagt. Denn der modernen (An-)Forderung, perfekte Partner, Eltern und Karrieristen zu sein, kann kaum noch jemand entsprechen. Diese Situation, zwei, aber mindestens eine dieser drei Grundforderungen nicht zu erfüllen, erleben und erleiden jedenfalls viele moderne Frauen. Die verzogenen Kinder und Jugendlichen werden so ungleich häufiger abhängig von einer Vielfalt von alten und neuen Süchten, dafür versagen

sie überhäufig bei Partnerschaft und Beruf, da sich kaum ein fremdes Wesen finden lässt, das solch ein perfektes Butler-Programm wie das Elternhaus bieten kann. Dann bleibt man bei Müttern sitzen, die in ihrer Hilfslosigkeit die Nesthocker weiter bekocht, bewäscht und finanziert und diese Verirrung auch noch mit Liebe verwechselt, während sie ihr eigenes Leben verpasst wie die Kinder ihres.

Durch diese Verirrung auf dem Entwicklungsweg und das dauerhafte Sitzenbleiben in der Schule des Lebens werden die heute an sich immer stärker verkürzte Kindheit und Jugend dann doch noch k(r)ampfhaft verlängert. Zur auf diese Art neurotisch verlängerten Kindheit kontrastiert die wachsende Alterserwartung, denn all die lebensverlängernden Maßnahmen verlängern das Alter, die unbeliebteste Lebensphase.

Zwar wollen die Menschen in den Industrienationen tatsächlich auch älter denn je werden, aber da niemand alt sein will, ist das Ergebnis bedenklich. Wenn alle etwas werden wollen, was am Ende niemand sein will, sind schlechte Stimmung und Unglück vorprogrammiert. Verlängerte Lebenserwartung als in Wirklichkeit Alterserwartung und der Wunsch danach ergeben sich nicht aus Freude am Alter, sondern aus Angst vor dem Tod.

So entwickelt sich das Alter von einer Zeit, wo man nichts mehr zu verlieren und alles zu gewinnen hat, immer mehr zu einer Zeit der Angst. Das Ergebnis ist ein Hype der Langlebigkeitsforschung und ein Run auf Longevity-Produkte. Einige Forscher äußerten schon die »Hoffnung«, bis zum Jahr 2050 sei Unsterblichkeit möglich. Bei einer Wurm-Art ist die Verlängerung der Lebenszeit auf das 6-fache immerhin schon gelungen. Was das für eine Krise auslösen würde, bedenken die Forscher wohl eher nicht. Die Erde wäre dadurch in wenigen Generationen völlig überbevölkert und die krisenbehaftetste aller Fragen lautete dann: Wer darf ewig leben und wer muss gehen und wer entscheidet darüber?

Tatsächlich verkommt auch ohne diese neu entwickelte Krise auch so schon der letzte Übergang des Sterbens von der ursprünglichen Lösung und Erlösung zum gefürchtetsten Ende ohne Aussicht, zumal die Religionen in Industrienationen immer mehr an Bedeutung einbüßen und so auch immer weniger Hoffnung schenken können.

Auch die Schulmedizin ist dazu immer weniger in der Lage und setzt im Gegenteil zunehmend auf Angstmache, um ihre als Vorsorge und Vorbeugung verkauften Früherkennungsmaßnahmen und Impfkampagnen überhaupt noch durchsetzen zu können. In beiden Fälle verlässt sie sich auf den Etikettenschwindel des Renamings, wie im Buch *Mind Food* beschrieben. Ich halte es inzwischen für ungleich wichtiger als das mir auch schon sehr wesentliche Peace Food, steht doch die geistige Nahrung deutlich über der körperlichen. Renaming ist dabei nur einer von vielen Tricks aus der Psychotherapie-Ecke, mit denen dort versucht wird, Menschen ins Licht der Bewusstheit zu führen. Während der Pandemie ist es aber bei Obrigkeiten aus Politik, Journalismus, Konzernen und Medizin eingerissen, Mind Food zu nutzen, um die Bevölkerung hinter Licht zu führen. Wenn wir das nicht kollektiv allmählich durchschauen, wird sich hier wohl eine weitere verheerende Krise ergeben mit einem vollständigen Vertrauensverlust in die Obrigkeiten und einer daraus folgenden Orientierungslosigkeit. Beides hat im Übrigen schon merkbar begonnen. Beim Renaming werden Dinge falsch oder harmloser bezeichnet, um sie naiven Menschen unbemerkt unterzujubeln. So wird Früherkennung als Vorbeugung verkauft, wobei Letztere sich eindeutig auf die Zukunft bezieht und ein Verhalten anstrebt, das in Zukunft gar nicht erst zur Krankheit führt, während Erstere in der Vergangenheit versucht Fehlentwicklungen möglichst früh zu erkennen. Ähnlich wurde in der Pandemie Gentherapie als Impfung verharmlost. Dabei war von Anfang an klar,

wie mithilfe von m-RNS, also Messenger- oder Boten-Erbgut, gesunden Zellen beigebracht werden sollte, Krankheitsstoffe, nämlich das Spike-Protein, die Hülle der Covid-Viren, zu produzieren.

So etwas funktioniert offenbar nur mit Angstschüren. Wer hätte schon mitgemacht, wenn ehrlich zugegeben worden wäre, es handle sich um einen Großversuch mit noch nicht abschließend getesteter und deshalb auch letztlich nicht einschätzbarer Gentherapie. Wie Prof. Ludwig, der Chef der deutschen Arzneimittel-Kommission, bei der Einführung des »Impfstoffes« in der Tagesschau sagte: Wir werden erst in ca. 5 Jahren genauer wissen, was dabei herauskommt. Der Widerstand war ja so schon groß und ließ sich nur mit Erpressung und anderen Tricks aus der Mind-Food-Kiste, wie etwa Nudging, überwinden. Naive Menschen wurden mit allen möglichen Vergünstigungen gelockt, bei manchen Deutschen reichte schon eine Flasche Eierlikör oder Currywurst. Wer dünkte da nicht an das Prinzip der Mausefalle?

All diese Mind-Food-Tricks haben natürlich im Sinne der Polarität auch eine positive Seite. Positives Nudging ermöglichte etwa dem dänischen Arzt Mikkel Hindhede, Dänemark 1918 aus der Spanischen-Grippe-Pandemie weitestgehend herauszuhalten. Er hatte die pflanzlichen – damals noch selbstverständlich vollwertigen – Lebensmittel mittels Steuern sehr verbilligen und die fleischliche Nahrung verteuern lassen. Als Ergebnis stellte sich die Bevölkerung weit überwiegend auf pflanzliche Kost um, und Dänemark wurde zum einzigen Land Europas, dem die Spanische Grippe keine Übersterblichkeit bescherte. Ein positives Beispiel für Renaming lieferte Karen Duve mit ihrem bahnbrechenden Buch *Anständig Essen*. Bis dahin stand der Ausdruck für »richtig reinhauen«, nach dem Motto »Noch 'n Schnitzel«. Seitdem bedeutet er mit Anstand zu essen. Die vegane Erfolgswelle von Peace Food wurde wohl erst durch diese Einführung von Ethik und Moral in die Ernährung möglich.



Die Pubertät bietet noch weiteres erhebliches Krisenpotenzial, wenn das deutsche – von rot-grüner Politik heraufbeschworene – Beispiel Schule macht, das schon Pubertierenden jährlich die freie Geschlechtswahl zugesteht. Wohl alle Pubertierenden haben wohl mal Probleme mit ihrer Geschlechtsrolle. Wenn sie dann mit allen juristischen und bürokratischen Folgen wechseln können, wird der enorme Verwaltungsaufwand und die entsprechende Verwirrung noch glimpflich erscheinen neben kaum wieder reparablen medizinischen Folgen im Sinne von hormoneller, aber vor allem plastischer Chirurgie. Harmlos ist dabei wohl noch die allmähliche Abschaffung des Damensports. Wenn jeder Sportler, der es im Männerbereich nicht schafft, sich zur Frau erklären kann, dürften bald Damenmannschaften diesem Namen und Wort wieder sehr gerecht werden. Ganz unabhängig von der Anatomie kann dann auch jeder Mann in die Damensauna, wenn er sich nach Frau fühlt. Aber dieses Problem lässt sich wahrscheinlich schon mit der nächsten Wahl wieder lösen.

Bei Partnerschaft und Beruf allerdings hat sich doch auch erstaunlich vieles gewandelt, weshalb es hier einiger ausführlicher Überarbeitung und Ergänzung bedurfte, um Entwicklungs-Krisen in entsprechende -chancen umzuformen. Diese durch technischen Fortschritt hausgemachten Krisen bezüglich Partnerschaft und Beruf zeichnen sich gerade erst am Horizont ab, verdienen aber schon unsere volle Aufmerksamkeit, denn sie werden wohl sehr rasch eskalieren, sind wir da doch schon viel weiter als die meisten ahnen. So wurden hier neue Kapitel eingefügt.

Jedenfalls ist es einiger Aufwand, meine Medizin der Deutung und Hoffnung in diese Bereiche einfließen zu lassen und weiterhin Mut zu machen, sich auf das Leben und sein archetypisches Muster einzustellen und einstellen zu lassen. Aber nichts ist auch wieder wichtiger als das.

Letztlich lässt sich gerade aus den auf uns zukommenden Krisen die größte aller Chancen entwickeln. Was an künstlicher Intelligenz (KI) zunehmend Berufe bedroht und Arbeitsplätze kosten wird und sogar Partnerschaft im bisherigen Sinn in Frage stellt, trägt zugleich ein ungeheures Potenzial in sich. Es könnte ein paradiesisches Leben in unbekannter Freiheit mit großem Glück im Sinne beider entscheidenden Lebensthemen, Partnerschaft und Beruf, zu verwirklichen erlauben. Dazu müssten wir am besten kollektiv, aber jedenfalls individuell einen sehr großen Schritt zu uns selbst schaffen.



Wie jede Blüte welkt und jede Jugend  
Dem Alter weicht, blüht jede Lebensstufe,  
Blüht jede Weisheit auch und jede Tugend  
Zu ihrer Zeit und darf nicht ewig dauern.  
Es muss das Herz bei jedem Lebensrufe  
Bereit zum Abschied sein und Neubeginne,  
Um sich in Tapferkeit und ohne Trauern  
In andre, neue Bindungen zu geben.  
Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne,  
Der uns beschützt und der uns hilft zu leben.

Wir sollen heiter Raum um Raum durchschreiten  
An keinem wie an einer Heimat hängen,  
Der Weltgeist will nicht fesseln uns und engen,  
Er will uns Stuf' um Stufe heben, weiten.  
Kaum sind wir heimisch einem Lebenskreise  
Und traulich eingewohnt, so droht Erschlaffen,  
Nur wer bereit zu Aufbruch ist und Reise,  
Mag lähmender Gewöhnung sich entrafen.  
Es wird vielleicht auch noch die Todesstunde  
Uns neuen Räumen jung entgegenenden,  
Des Lebens Ruf an uns wird niemals enden ...  
Wohlan denn, Herz, nimm Abschied und gesunde.

Hermann Hesse, *Stufen*

## *Einleitung: Be-Deutung und Macht der Übergänge*

In dem Maße, wie wir immer besser lernen, mit technischen Problemen umzugehen, scheinen wir zunehmend die Fähigkeit zu verlieren, mit natürlichen Phänomenen zurechtzukommen. Insbesondere mit den Übergängen von einer Lebensphase zur nächsten werden viele kaum noch fertig. Wir hetzen durchs Leben, sparen Zeit, wo immer es möglich erscheint, und haben doch keine mehr, um uns den wesentlichen Stationen unserer eigenen Entwicklung zu widmen.

Das Phänomen der Entwicklungsbeschleunigung lässt sich auf den verschiedensten Ebenen verfolgen. Hat der Übergang – wie gesehen – von der Sammler- zur Jagd- und zur Agrargesellschaft noch Jahrtausende gedauert, verlief der Übergang zur Industriegesellschaft innerhalb weniger Jahrzehnte sehr rasant. Und doch vollzog sich der Übergang während der industriellen Revolution langsam im Vergleich zu jenem in die Informationsgesellschaft, der sich so schnell ereignete, dass ihn schon viele gar nicht registrierten und gesellschaftlich zurückfielen. Der Übergang zur Bewusstseinsgesellschaft verläuft im fliegenden Wechsel und so unbemerkt, dass die wenigsten ihn bewusst mitkommen, der Übergang zur künstlichen Intelligenz ist einfach da, obwohl er fast alles auf den Kopf stellt.

Die Übergänge zwischen den Lebensphasen im individuellen Leben, durch Empfängnis, Geburt, Pubertät, Abnabelung vom Elternhaus, Heirat, Krise der Lebensmitte, Alter und Tod markiert, erleben auch immer weniger Menschen ganz bewusst mit. Bei Empfängnis und Geburt wird Neankömmlingen sowieso noch kein oder jedenfalls »kein richtiges« Bewusstsein zugestanden. Die Pubertät wird mehr oder weniger übergangen. Die Älteren hoffen, durch diese

Jugendkrise wenig gestört und gefordert zu werden. Die endgültige Abnabelung von den Eltern mit Ende der Adoleszenz fällt nicht selten aus oder wird aus pragmatischen und anderen Gründen möglichst lange hinausgeschoben. Die Ehe wird zunehmend zugunsten des vermeintlich bequemeren Singledaseins umgangen oder gerät zur Fortsetzung einer problematischen Mutter- bzw. Vaterbeziehung. Der Beruf verkommt von der Berufung zum Job, der immer mehr Menschen immer weniger befriedigt, was sich unter anderem im häufigen Wechsel niederschlägt. Die Wechseljahre der Lebensmitte überspielt die weibliche Hälfte der Bevölkerung mit Hormongaben, die männliche ignoriert sie, so gut sie kann. Nach so viel Verdrängen und Überspielen ist es wenig verwunderlich, wenn auch die letzten großen Krisen, Alter und Tod, in einer Atmosphäre von Verdrängung und Missachtung seelisch zu kurz kommen und zeitlich immer länger hinausgezögert werden.

Als hätten wir nicht genug Schwierigkeiten mit diesen großen, klassischen Lebenskrisen, treten zudem dauernd neue Herausforderungen dazu, mit denen große Teile der Betroffenen nicht oder nicht befriedigend fertig werden und die in den gescheiterten großen Krisen wurzeln. Fast könnte man sagen, mit dem Ignorieren der großen Übergänge des Lebens handeln wir uns eine Fülle kleinerer Dauerkrisen ein. Wo die Linie fehlt, gerät leicht Sand ins Getriebe (des Lebens) und lässt auch geringe Anlässe zu ansehnlichen Krisen eskalieren. Statt das Krisenpotenzial in bestimmten Übergangszeiten konzentriert zu bewältigen, verschaffen wir uns kollektiv krisenhafte Alltage.

Die Fülle von Verlustkrisen vom Partnerverlust bis zum Verlust eines geliebten Haustieres zeigt, was für Probleme uns Loslassen bereitet. Die Renten- oder Pensionskrise verrät, wie wenig besser auch der große Feierabend nach dem harten Berufsleben verläuft als der alltägliche kleine nach anstrengenden Arbeitstagen. Wo an-

deren Generationen offenbar zum Feiern zu Mute war, schaffen wir uns am Ende Elend. Das Leere-Nest-Syndrom beklagt überraschenderweise die von seelisch gesunden Menschen ersehnte Situation, in der die Jungen flügge und die Alten wieder frei werden zu fliegen, wohin sie wollen. Viele »Alte« aber haben heutzutage offenbar das Fliegen verlernt oder keine Lust mehr dazu, bleiben im leeren Nest hocken und versuchen, den Gang der Geschichte umzukehren und die »Jungen« wieder zurückzulocken. Wo das scheitert, werden sie nicht selten depressiv und pflegebedürftig. Aber auch das Gegenteil wird heute oft krisenhaft in sogenannten Anforderungskrisen durchlitten. Der Umzug in eine neue Umgebung kann hier ebenso als Auslöser dienen wie ein Arbeitsplatzwechsel. Im Grunde handelt es sich immer um ein Nicht-loslassen-Wollen des alten Vertrauten und dadurch bedingt um ein Nicht-akzeptieren-Können des Neuen. Das Muster dieser Krisen entspricht dem der großen Lebenskrisen. Ob man am alten Beruf festhält oder am alten Thema, zum Beispiel der Pflege und Versorgung der Familie – man ist nicht frei und offen für das anstehende Neue. So gut das alte Muster in der Vergangenheit funktioniert haben mag, in der neuen Situation ist es unangemessen und führt zu Leid.

Wir haben offenbar angefangen, uns so schnell zu entwickeln, dass wir selbst nicht mehr recht mitkommen. Für die Wechselfälle des Lebens fehlt uns zudem ein sicheres Netz von Ritualen, dem wir uns anvertrauen könnten wie unsere Vorfahren. Daraus ergeben sich massive Probleme auf allen möglichen Ebenen des persönlichen und gesellschaftlichen Lebens. Diese Probleme und Krisen sollen hier auf dem Hintergrund der spirituellen Philosophie beleuchtet sowie die dabei auftretenden Probleme und Krankheitsbilder in entsprechender Weise gedeutet werden. Wenn der Finger mitunter schonungslos auf die Schwachstellen unseres gesellschaftlichen Umgangs mit Übergängen gelegt wird, folgen daraus noch nicht unbedingt bessere

Lösungen. Der (Rück-)Blick auf archaische Gesellschaften, die sich infolge ihrer Passage-Riten mit den Übergängen leichter taten, beinhaltet nicht den Rat, zu solchen Lebensformen zurückzukehren. Im Gegenteil geht es der spirituellen Philosophie immer um Entwicklung, allerdings in einem ganz anderen Sinn, als sie unser moderner Fortschritt anbietet.

Die Benutzung des Wortes »Spiritualität« ist heute selbst problematisch, wenn auch weniger als bei »Esoterik«. Früher bezeichnete der auf Pythagoras zurückgehende griechische Ausdruck *esoteros* den inneren Kreis in dessen Schule. »Exoteros« stand für den größeren äußeren Schülerkreis. Das Wissen des inneren Kreises stand traditionell nur einer kleinen Gruppe von Menschen offen, die es sorgsam hüteten, nicht um es den anderen vorzuenthalten, sondern weil es für rein weltlich gesinnte Menschen keine Vorteile, dafür aber eine Reihe von Gefahren barg. Daran hat sich bis heute kaum etwas geändert. Die Geheimhaltung geschah weniger durch Ausschluss anderer als durch die Tendenz dieses Wissens, sich selbst zu schützen. Es bewahrte sich vor der Profanisierung zum Beispiel durch absichtliche Profanisierung, etwa wenn das geheime alte Tarotwissen auf ganz normalen Spielkarten zwar jedermann zugänglich gemacht wurde, aber dem großen Publikum dennoch unverständlich blieb. Ähnlich ist es mit dem Johannesevangelium. Indem es den allermeisten Menschen unverständlich ist, wird es schlicht ignoriert und ist so vor Missbrauch geschützt. Auch Bücher über Astrophysik bleiben ohne großes Zutun geheim, weil ihre mathematischen Grundlagen zu anspruchsvoll für die Mehrheit der Menschheit sind.

Durch die Esoterikwelle der letzten Jahrzehnte hat sich hier jedoch einiges grundlegend verändert und vielfach sogar das Wort Spiritualität mit in die Profanisierung gezogen. Um das Wissen vielen Menschen schmackhaft zu machen, ist es einerseits zum Teil auf grobe Weise vereinfacht und damit auch verfälscht worden. Ande-



rerseits wurde es – mehr oder weniger unbeabsichtigt – sogar ins Gegenteil verkehrt und auf lächerliche und häufig peinliche Weise angepriesen. In solchen weitverbreiteten Büchern werden Angstthemen unserer Gesellschaft mit einer Prise Esoterik versetzt und je nach Marktlage mit einem spirituellen Touch vertrieben. Überlegenheit im Berufs- und Partnerbereich wird ebenso versprochen wie materieller Reichtum, ewige Jugend bis hin zu Unbesiegbarkeit. Als Folge scheuen sich Menschen mit ernsthaftem Anspruch an die Thematik zunehmend, die Begriffe »Esoterik« und »Spiritualität« weiter zu benutzen. Allerdings wäre bei dieser verständlichen Reaktion zu bedenken: Diese Begriffe und ihre Themen sind genauso wenig für den Missbrauch, dem sie momentan unterliegen, verantwortlich wie Medizin und Religion für all das, was in ihren Namen bereits verbrochen wurde und immer noch wird. Deshalb soll hier zumindest der Begriff »Spiritualität« in seiner ursprünglichen Bedeutung weiterverwendet werden. Das überarbeitete und neu herausgebrachte Buch *Krankheit als Sprache der Seele* bringt im allgemeinen Teil eine verlässliche Grundlage für den Umgang mit spirituellem Weltverständnis und Deutung im speziellen Teil.

Da Krankheitsbilder auch häufig zu Lebenskrisen werden oder diese begleiten und generell eine enge Beziehung zwischen beiden Themenkreisen besteht, ist in den Büchern *Krankheit als Weg*, *Krankheit als Sprache der Seele* und den entsprechenden Veröffentlichungen zu speziellen Krankheitsbildern<sup>1</sup> generelle Vorarbeit geleistet. Umgekehrt bilden nicht bewältigte Lebenskrisen die Grundlage vieler Krankheitssymptome. Bei einigen wird es schon im Namen deutlich wie bei Pubertätsakne und -magersucht, Involutionsdepression, Altersweitsichtigkeit oder Todesangst. Andere Gesundheitsstörungen lassen sich nur auf der Basis des Lebensmusters verstehen, wie die Alzheimerkrankheit, die Parkinsonsche Schüttellähmung und andere Krankheitsbilder des Alters.



# TEIL I



## 1. Die Krise

Das griechische Wort *crisis* bedeutet neben Krise auch Entscheidung, Scheidung, Zwiespalt, Trennung, Urteil, Wahl und Erprobung. Das chinesische Schriftzeichen für Krise ist identisch mit dem für Gefahr und Chance. Wenn wir die Krise auf ihren negativen Aspekt begrenzen, wie es im deutschen Sprachgebrauch weitgehend geschieht, bleibt unsere Sicht des Geschehens beschränkt.

Allerdings kennen wir in der Medizin auch noch den Begriff »Heilungskrise« und bezeichnen allgemein mit »Krisis« den Entscheidungspunkt im Krankheitsgeschehen. Von hier aus geht es im positiven Fall Richtung Genesung, und so ist die Krisis auch der Umkehrpunkt zur Besserung. Indem wir unter dem Begriff auch »Entscheidung« verstehen, wie es im Altgriechischen der Fall ist, haben wir einen Schlüssel zum Wesen aller Krisen. Mit der Anleihe aus dem Chinesischen und dem Einbezug des Begriffes »Chance« erhalten wir den Ausblick auf die Perspektive. Die Definition von Karl Jaspers geht ebenfalls in diese Richtung: »Im Gang der Entwicklung heißt Krisis der Augenblick, in dem das Ganze einem Umschlag unterliegt, aus dem der Mensch als ein Verwandelter hervorgeht, sei es mit neuem Ursprung eines Entschlusses, sei es im Verfallensein.« Für unseren Zusammenhang wichtig fährt Jaspers fort: »Die Lebensgeschichte geht nicht zeitlich ihren gleichmäßigen Gang, sondern gliedert ihre Zeit qualitativ, treibt die Entwicklung des Erlebens auf die Spitze, an der entschieden werden muss. Nur im Sträuben gegen die Entwicklung kann der Mensch den vergeblichen Versuch machen, sich auf der Spitze der Entscheidung zu halten, ohne zu entscheiden. Dann wird über ihn entschieden durch den faktischen

Fortgang des Lebens. Die Krisis hat ihre Zeit; man kann sie nicht vorwegnehmen und sie nicht überspringen. Sie muss wie alles im Leben reif werden. Sie braucht nicht als Katastrophe zu erscheinen, sondern kann, im stillen Gang äußerlich unauffällig, sich für immer entscheidend vollziehen.«

Tatsächlich konfrontiert uns jede Krise zumindest mit der Wahlmöglichkeit, sie bewusst anzunehmen oder sich nach Kräften dagegen zu wehren. Hier entscheidet sich bereits, ob sie zur Gefahr oder Chance wird. Das alte chinesische Denken, das um die Polarität von Yin und Yang kreist, kann noch die Einheit hinter diesen beiden gegenläufigen Möglichkeiten sehen.

Dieselbe Entscheidung erzwingt auch jedes Krankheitsbild. Es wird entweder in seiner Botschaft angenommen und so in eine Chance verwandelt, oder es wird abgewehrt und damit zur Gefahr. Schon die Entstehung von Krankheitsbildern läuft über diesen Weg der Entscheidung. Sobald eine Herausforderung im Bewusstsein nicht angenommen wird, muss die Energie ins Unbewusste ausweichen. Häufig verkörpert sie sich später als Krankheitsbild. Die ursprüngliche Thematik wird dann von den einzelnen Symptomen symbolisch dargestellt. Wir entscheiden uns also ständig zwischen bewusster Auseinandersetzung oder Aufschub und späterer Bearbeitung unter erschwerten, weil verschlüsselten Bedingungen. Auch wenn wir diese Entscheidung kaum mehr bewusst registrieren, weil wir schon aus Gewohnheit den vermeintlich einfacheren Weg des Verdrängens wählen, werden sie doch ständig getroffen.

Sobald wir ein Thema aus dem Bewusstsein drängen und damit dem Körper überlassen, entsteht automatisch eine Kluft zwischen Körper und Seele. Wird diese unerträglich, weil sich beide zu weit voneinander entfernen, kommt es zu einem Selbsthilfeversuch des Organismus. Entweder der Mensch erkrankt, oder er gerät in eine anders geartete Krise mit der Chance neuerlicher Entscheidung be-

züglich des anstehenden Themas. Beides sind Versuche, über das verkörperte oder im sozialen Umfeld inszenierte Geschehen Körper und Seele wieder zusammenzubringen. Das aber geschieht am einfachsten durch bewusstes Verstehen des auf der Gesellschafts- oder Körperbühne aufgeführten Dramas. Aus der Nähe von körperlichen, seelischen und sozialen Krisen ergibt sich die Möglichkeit, alle drei unter denselben Gesichtspunkten ihrer Bedeutung auf dem Boden der spirituellen Philosophie zu betrachten. Um Krisen im zeitlichen Zusammenhang einzuordnen – Jaspers sprach davon, dass jede Krisis ihre Zeit hat –, ist es notwendig, sich vorher mit dem Grundmuster des Lebens schlechthin, dem Mandala, anzufreunden.

## 2. Das Mandala als Lebensmuster

Ein Mandala ist eine kreisrunde Struktur, die in ihrem Aufbau überall auf den Mittelpunkt bezogen ist. Wissenschaftler bezeichnen sie als rotationssymmetrisch. Die östliche Vorstellung geht davon aus, das Mandala sei aus der Mitte entstanden und enthalte das Ganze in seinem Mittelpunkt. Tatsächlich ist vorstellbar, wie das Mandala dadurch entsteht, dass ein Punkt gleichsam aufgeblasen wird und damit Raum und Zeit in ihn hineinkommen. Wenn auch in der Ebene zweidimensional abgebildet, ist es doch dreidimensional zu denken. Tatsächlich kommt ins Mandala des Lebens noch mit der Zeit eine vierte Dimension hinein.



Die Abbildung zeigt die Südrose der Kathedrale von Chartres



Unter den Symbolen und Bildern hat das Mandala insofern eine Sonderstellung, als es alle anderen Symbole und letztlich alles Geschaffene in sich integriert. Von den kleinsten bis zu den größten Strukturen finden wir überall Mandalas. Jedes Atom, gleichgültig ob wir das alte Atommodell von Niels Bohr oder das neue der Quantenphysik wählen, bildet mit seinem wirbelnden Tanz der Elektronen um den ruhenden Kern ein Mandala. Da aber alles in dieser Schöpfung aus Atomen besteht, bilden Mandalas die Grundstruktur aller Materie. Das Prinzip des dreidimensionalen Tanzes um die Mitte ist verbindlich für alle Atome, wobei sich die Mitte als Symbol der Einheit dadurch auszeichnet, dass sie sich unserem Verständnis weitgehend entzieht. Selbst nach der Vorstellung der Mathematik ist die Mitte nicht von dieser Welt; der *Mittelpunkt* hat keine Ausdehnung im Raum und darf per Definition keine haben. Wenn wir ihn als Punkt zeichnen würden, wäre dies schon zu viel, denn unsere Darstellung geht in den Raum und damit über den Punkt hinaus. Der Punkt ist eindimensional und damit auch, geometrisch betrachtet, der Einheit zugehörig. Das *Tao Te King* beschreibt die Nabe des Rades bzw. die in ihr herrschende Leere als das entscheidende Zentrum, um das sich alles dreht. Der mythologische Tanz um das Nichts wird durch unser Wissen um das Innere atomarer Strukturen bestätigt. Der Kern ist von seiner Ausdehnung winzig im Vergleich zur Elektronenhülle. Hätte diese das Ausmaß des Petersdomes in Rom, der größten Kirche der Christenheit, käme der Kern im Verhältnis dazu auf die Größe eines Staubkornes. Oder würden wir die Masse eines Atoms auf die Größe einer Orange bringen, entspräche das Ganze dem Ausmaß der Erdkugel.

Und doch dreht sich alles um diesen Kern, dieses Nichts. Diesem Verhältnis von Masse und Energie widmet sich mein Buch *Voller Energie – statt müde und erschöpft* (2024).

Bei der Zelle, dem Grundbaustein des organischen Lebens,

stoßen wir wieder auf die Mandalastruktur. Alles dreht sich auch hier um den ruhenden Kern; alle Information für das Leben der vielfältigen Zellstrukturen kommt aus ihm. Da alles organische Leben auf Zellen aufbaut, ist auch auf dieser Ebene das Mandala die Basis des Lebens. Selbst im anorganischen Bereich beruhen viele Kristalle auf der Mandalastruktur, um deren Zentrum sich der Kristall aufbaut.

Wechseln wir zu den größten Strukturen, die wir erkennen können, treffen wir wieder auf Mandalas. Die Erde selbst, aber auch alle anderen Planeten und Himmelskörper entsprechen dem Mandalamuster, indem sie sich um ihre ruhende Mitte drehen, in der die Schwerkraft wirkt. Das gesamte Sonnensystem stellt ebenso ein Mandala dar wie auch unser Spiralnebel der Milchstraße und das Universum als Ganzes.

Die Spirale, selbst Mandala, bringt noch eine spezielle Betonung der Mandalaform, indem sie das ihr innewohnende Bewegungselement betont. Alles kommt aus der Mitte, bleibt darauf bezogen und tendiert dorthin zurück. Das Universum ist aus der Mitte der Spirale mittels Urknall entstanden und wird irgendwann dorthin zurückkehren, wie uns der indische Schöpfungsmythos verrät und auch Astrophysiker wie Stephen Hawking annahmen. Das Leben spendende Licht der Sonne erreicht uns nicht etwa auf geradem Weg, sondern auf einer Spiralbahn. Auch im Mikrokosmos, wo Materie entsteht, ist die Spirale allgegenwärtig. Subatomare Teilchen, wie sie Physiker in ihren Blaskammern beobachten, folgen oft Spiralbahnen. Und dort, wo das organische Leben seine Grundlage hat, im Erbgut im Innern der Zellkerne, steht die Doppelspirale der DNA im Zentrum. An allen entscheidenden Punkten des Lebens wird das Spiralmuster erkennbar. So ist es nicht verwunderlich, dass es auch bei Empfängnis und Tod eine tragende Rolle spielt. Wenn die Seele sich in den Körper senkt, wird das meist Spiralige als Wirbelbewegung erlebt,

und auf dieselbe Art verlässt sie ihn beim Sterben wieder, wie wir bei der Reinkarnationstherapie erleben.

Von der größten Dimension des Makrokosmos bis in die kleinste des Mikrokosmos treffen wir also auf das Mandala. Aber auch in den Zwischenbereichen, in denen sich unser Leben abspielt, ist das Mandala immer nah. Aus Blütenkelchen blickt es uns ebenso entgegen wie aus allen Augen, ob von Tieren oder Menschen. In jedem Wasserstrudel dreht es sich mit, wie auch in Wirbelstürmen und Windhosen. Wir sprechen vom Auge des Zyklons. Es findet sich in Schalen von Muscheln und Schneckenhäusern und in jeder Schneeflocke. Es gibt keine zwei gleichen Schneeflocken oder Eiskristalle, alle sind aber nach dem Sechssternmuster eines Mandalas geformt. Auch wir Menschen sind alle einzigartig, folgen aber doch demselben Grundmuster und müssen auf Hin- und Rückweg im Mandala durch Empfängnis, Geburt, Pubertät, Lebensmitte, Alter und (Er-)Lösung im Tod.

Überall sehen wir die vielfältigen Möglichkeiten des Mandalas und seine Rolle im Rahmen der Schöpfung. Alles kommt aus dem Mandala oder ist auf dem Weg in ihm. Auch der Urknall, wie ihn uns die Wissenschaft beschreibt, bildet ein Mandala.

Selbst das gewaltigste Felsmassiv zerfällt mit der Zeit in Sandkörner und damit in Mandalas. Aus den Mandalas der Atome entsteht alles, und zu ebendiesen Mandalas wird alles zurückkehren. Es ist immer nur die große Täuscherin Zeit, die uns vom Mandala trennt.

Wenn sich alles auf dem Weg des Mandalas befindet, so ist es nicht verwunderlich, dass auch wir Menschen diesem universellen Muster folgen. Das Leben in der polaren Welt nimmt in der Mitte des Mandalas im befruchteten Ei, wiederum einem Mandala, erste Form an. Aus der Ungebundenheit des freien Raumes wird die Seele in die Enge des Körpers gesogen, der sich anfangs für sie wie ein Gefängnis anfühlt, wie uns die Erfahrungen der Reinkarnations-

therapie über mehr als fünf Jahrzehnte verdeutlicht haben. Der *Mittelpunkt* des Mandalas entspricht der Einheit, dem Paradies, das noch frei von Gegensätzen ist. Dem biblischen Auftrag gemäß, sich die Erde untertan zu machen, wird das Kind nun immer weiter hinaus aus der Mitte streben. Im Mutterleib ist es der Mitte und damit der Einheit noch sehr nahe. Über die Nabelschnur mit der Mutter aufs Engste verbunden, ist die Versorgung in dieser Schlaraffenland-situation jederzeit gewährleistet. Durch sein stetiges Wachsen ent-rückt das Kind unwiderruflich und Schritt für Schritt diesem Para-dies und gerät mit jeder Entwicklungsstufe tiefer in die Polarität. Bald wird der Mutterleib, sein erstes Nest, zu eng. Unter Schmerzen und ob es will oder nicht, wird die Mutter das Kind mit mächtigem Wehendruck (hin) austreiben. Mit dem ersten Atemzug bindet es sich an die Polarität von Ein- und Ausatmen. Das eine Herz teilt sich in der Mitte, und linke und rechte Kammer entstehen. Ist das Kind bisher von der Mutter mitbeatmet worden, muss es nun selbst Luft holen. Ist ihm bisher die Nahrung zugeflossen, muss es nun selbst saugen. Zwar wird es noch gestillt, aber auch das hört auf. Mit dem Abgestelltwerden vollzieht sich ein weiterer Schritt nach draußen Richtung Polarität. Noch wird es gefüttert, aber schon bald muss es selbst essen und schließlich spätestens ab der Adoleszenz sich selbst ernähren. Es wird sich von der sicheren Mutter Erde, die es bisher vor allem bäuchlings kennengelernt hat, erheben und erst krabbeln und dann sogar auf seine Hinterbeine stellen müssen. So gerät es in ein labiles Gleichgewicht und noch weiter in die Unsicherheit der Welt der Gegensätze. Mit seinem ersten »Nein!« fährt es auf die-sem Weg fort und beginnt Dinge auszuschließen, wodurch letztlich Schatten entsteht und die Gegensätze der Polarität noch schroffer hervortreten.

In der Pubertät gerät es schon ein gutes Stück aus der (Mandala-) Mitte und beendet die immer noch relativ neutrale Kinderexistenz.

Das Kind muss sterben, damit *die* Frau oder *der* Mann leben kann. Mit der Abnabelung von den Eltern nach geglückter Adoleszenz ist ein weiterer Schritt in die Eigenständigkeit getan, und die Spannung des Lebens nimmt noch zu. Mit der Suche nach der besseren Hälfte, wie der Partner im Volksmund so ehrlich heißt, werden die Spannungen langfristig meist noch größer. Mit Heirat und Gründung einer eigenen Familie wachsen Verantwortung und Belastung, aber auch Chancen. Die Polarität ist nun sehr deutlich spürbar. Es läuft lange nicht mehr alles so wie beabsichtigt. Immer häufiger kommt der Schatten und damit der Gegenpol bei noch so gut gemeinten Unternehmungen ins Spiel. Alle weiteren Anstrengungen, das Leben in den Griff zu bekommen und sich die Erde untertan zu machen, erhöhen Spannung und Verantwortung. Gelingt es, große Reichtümer aufzuhäufen, müssen diese verwaltet und letztlich bewacht werden, was wiederum die Anspannung weiter verstärkt. Je mehr einer hat, desto mehr kann er verlieren.

Schließlich kommt in der Peripherie des Mandalas der Punkt der unwiderruflichen Umkehr. Der einzig mögliche weitere Fortschritt ist ab hier der Rückschritt. Auch wenn wir sie heute zu ignorieren und manchmal sogar zu überschreiten suchen, bleibt diese äußere Grenze des Lebensmusters unüberwindbar. Noch nie ist ein Mensch oder Wesen anders aus diesem Muster herausgekommen als über die Rückkehr zum Mittelpunkt. Alle Versuche, sich in der Peripherie festzuklammern, sich dem Muster des Lebensweges zu widersetzen und dem Mandala zu verweigern, scheitern auf die eine oder andere spektakuläre bis simple Art. Ab diesem Punkt gilt der Christussatz: »Wenn ihr nicht umkehrt und wieder werdet wie die Kinder, könnt ihr nicht ins Himmelreich kommen« (Mt 18,3). Alle Wege führen jetzt nur noch zurück, heim in Richtung Mittelpunkt des Mandalas und zum Abschied von der Polarität im Punkt der (Er-)Lösung und Tod. Alles Festhalten in der Lebensmitte am

Mandalarand ist ein hoffnungsloses Gegen-das-Leben-Arbeiten und verbraucht sinnlos Energie in ebenso krampfhaften wie chancenlosen Aktionen.

Da das Ziel des Weges die Mitte und damit das Sterben ist, haben jene Menschen, die nicht an den Rhythmus von Leben und Sterben und Leben glauben, davor größte Angst und tun alles, um diesen Punkt zu vermeiden. Da das offensichtlich unmöglich ist, vermeiden sie wenigstens die Erkenntnis dieser Tatsache und würdigen so bei uns den Tod vielfach zu einem unwürdigen Schauspiel herab. Kulturen, die das Mandala in den Mittelpunkt des Lebens stellen wie etwa die tibetische, erkennen in Tod und Empfängnis dieselbe Tür, lediglich von zwei verschiedenen Seiten benutzt.

Das Mandala als Grundmuster allen Lebens wird von den großen Religionen zur Veranschaulichung des Weges benutzt. Auch die christliche Religion kennt es und hat es in den Rosenfenstern der Gotik am schönsten verewigt. Das Gleichnis vom verlorenen Sohn bezieht sich zum Beispiel darauf. Der Vater, Symbol Gottes und der Einheit, lebt mit seinen beiden Söhnen auf seinem Hof (der Einheit). Als einer der beiden aufbegehrt, sein Erbe verlangt und sich von ihm lossagt, lässt er ihn in die Welt hinausziehen. Der Sohn verlässt die Mitte des Mandalas und wendet sich zielstrebig nach draußen. Er gerät in alle denkbaren Schwierigkeiten, verspielt und verprasst das Erbe, und als er schließlich zum Schweinehirten herabgesunken ist, erinnert er sich an den Vater und die Einheit, kehrt reuig um und wird mit offenen Armen empfangen. Der Vater richtet für den verlorenen Sohn jenes große Fest aus, das den zu Hause gebliebenen, vermeintlich braven Sohn so aufregt. Er hatte nie ein Fest bekommen. Aus der Perspektive des Mandalas ist das verständlich: Warum sollte ein Nesthocker für seinen Mangel an Mut auch noch belohnt werden? Es gilt, hinauszustreben und das

Leben zu wagen. Beruhigend an diesem Gleichnis ist: Wir müssen es offenbar nur versuchen und dürfen dabei auch scheitern – Hauptsache, wir erinnern den Weg und kehren irgendwann in die Einheit zum Vater zurück.

Buddhismus und Hinduismus verehren das Mandala am ausdrücklichsten. Sie bauen ihre Tempel auf Mandalagrundrissen und beschreiben den Lebensweg bewusst im Mandala. In der klassischen Gestalt stellen sie es mit vier Eingangstoren in den vier Himmelsrichtungen dar und mit einem Symbol der Einheit in der Mitte. Damit drücken sie aus, wie viele Wege zu dem einen Ziel im Muster führen. Die östliche Wegbeschreibung »von hier nach hier«, die für viele Missverständnisse sorgt, weil manche sie für einen Freibrief halten, sich nicht zu entwickeln und stehen zu bleiben, findet im Mandala Sinn und Erklärung. Der Weg führt aus der Mitte in die Mitte oder, noch deutlicher, aus der unbewusst erlebten Mitte in die bewusst gesuchte Mitte.

Mythos und Märchen folgen ebenfalls diesem Muster und illustrieren es auf ihre Weise. Das Leben des Helden Odysseus beschreibt eine komplette Reise durch das Mandala des Lebens. Seine Hinfahrt nach Troja steht für den Hinweg, bei Homer die *Ilias*, sein dortiger Sieg fällt in die Lebensmitte, und all die Abenteuer der eigentlichen *Odyssee* illustrieren den Heimweg des Helden zu seiner besseren Hälfte Penelope.

Der Gralsheld Parzival wird von seiner Mutter Herzeloide über die Zeit hinaus zu Hause, im Nest, festgehalten. Sie hat bereits schlechte Erfahrungen mit der Welt und ihren Mann, Parzivals Vater Gachmuret, an sie verloren. So steckt sie ihren einzigen Sohn, wie auch dessen Mutter Thetis ihren Achill, in Mädchenkleider und gibt ihm eine für die Welt untaugliche Erziehung. Kaum aber sieht Parzival die ersten Ritter, ist er auch schon auf und davon. Allerdings muss er viel Lehrgeld zahlen und begeht Fehler auf Fehler: