

## Reisen im Zyklus des Lebens

Zur Entwicklung unserer Persönlichkeit gehören neben den weiten auch die inneren Reisen, die sogenannten Auszeiten in der Stille. Sie beschenken uns mit neuen Erkenntnissen über die Zusammenhänge des Lebens und mit innerem Wachstum. Wir kommen stärker mit unserem Unterbewusstsein in Berührung. Manchmal ist dieser Weg allerdings alles andere als einfach. Er gleicht eher einer Bergtour auf verschlungenen Pfaden als einem leichtfüßigen Spaziergang. Manchmal wünsche ich mir eine Seilbahn, die mich ein Stück mitnimmt.

Innenschau und Selbstreflexion kann ziemlich anstrengend sein, vor allem, wenn äußere Pflichten, z. B. Beruf, Familie, Vorrang haben. Deshalb mag dieser Weg nicht für jeden geeignet und bestimmt nicht jedes Alter richtig sein. Junge Menschen, die - bildlich gemeint - gerade erst aus dem Inneren aufgestiegen sind, wollen mit ihrer Außenwelt in Resonanz gehen, sie erobern und sich darin selbst mit Haut und Haaren erleben. Diese Lebensphase zu überspringen, ist sicher nicht für jeden gesund. Im Älterwerden verarbeiten viele ihre über Jahrzehnte im Außen gewonnenen Eindrücke auf einer (meditativen) Reise in ihr Innerstes. Auf der Suche nach Erkenntnis gehen sie in Resonanz mit sich selbst und suchen in der Stille nach der Essenz ihres gelernten Wissens. – Aus der Begegnung mit unserem Inneren geht dabei manchmal Erstaunliches hervor: Wussten Sie, dass L. v. Beethoven in seinen letzten Lebensjahren und in fast völliger Taubheit die Sinfonie No. 9 mit dem berühmten Chorfinale „Freude schöner Götterfunken“ erschuf? So etwas ist wohl nur möglich, wenn der Mensch gelernt hat, mit seiner ureigenen Stille in Kontakt zu gehen und ganz tief in sich hinein zu hören oder gar zu sehen.

Wann in etwa beginnt die Reise nach innen? Bhagwan Shree Rajneesh - Osho, beschrieb die Zyklen des Lebens in einer seiner Vorträge so: In den ersten Lebensjahren sei das Kind ichbezogen. Welche Bedürfnisse es auch habe, sie müssten sofort gestillt werden. Das vierzehnte Lebensjahr sei ein revolutionäres Jahr. Die Sexualität entwickelt sich. Um das achtundzwanzigste Lebensjahr herum schließe man eine Lebensversicherung ab. Man beginne sich niederzulassen. Der Mensch werde jetzt zum Teil der Gemeinschaft, einer Stadt, einer Gesellschaft. Er sei kein Vagabund mehr, kein Wanderer. Er gehe nicht mehr nach Katmandu oder nach Goa. Mit fünfunddreißig sei man absolut gegen Veränderungen, weil jede Veränderung bedeute, dass das eigene Leben gestört werde, und jetzt habe man viel zu verlieren. Ab dem zweiundvierzigsten Lebensjahre begännen alle möglichen körperlichen und geistigen Krankheiten aufzutauchen, weil die Lebenskraft nachlasse. Die Energie bewege sich auf den Tod zu. Man werde jeden Tag schwächer, doch die

Gewohnheiten blieben gleich. Der Mensch sehne sich nun nach einer Verwurzelung mit der Religion. Dies sei ein Grundbedürfnis. Fehle diese gesellschaftliche Unterweisung bzw. Vorbereitung auf den Tod, dann treten große psychische Probleme auf, so Psychoanalytiker Carl Gustav Jung. Die Menschen würden orientierungslos. Die alten Universitäten dienen dazu, den Jungen die Kunst des Lebens zu erlernen, meinte Osho. Den Alten nützten sie dagegen wenig. Sie brauchten eine ganz neue Ausbildung, um sich zu verankern. Deshalb begeben sich in dieser Zeit manche auf die Suche nach einem Guru oder nach einem Menschen, der sie führt. Mit zweiundvierzig sei man im Bereich der Religion eben wieder wie ein Kind, ziemlich unbedarft. Mit neunundvierzig werde die Suche klarer. Wenn alles richtig gelaufen sei, dann sei man nicht mehr so sehr an den anderen interessiert. Der Mensch werde introvertierter. Die Augen begännen sich nach innen zu wenden, mehr und mehr meditativ und andächtig zu werden. Im Alter von sechsundfünfzig beginne dann die wirkliche Reise, nun müsse man gehen. Der Tod rücke näher. Man fange an, dem gesellschaftlichen Marktplatz den Rücken zuzuwenden und verliere das Interesse an sozialen Verpflichtungen. Der Mensch bewege sich in Richtung Alleinsein, hin zu sich selbst. In diesem Alter solle man reif genug sein, um sich aus allen gesellschaftlichen Verstrickungen zu befreien. Man habe genug gelebt, genug gelernt. Und im Alter von dreiundsechzig werde man wieder wie ein Kind, das nur an sich selbst interessiert sei. Wenn alles gut gelaufen sei, verschließe man sich in sich selbst. Kein Lesen, wenig Unterhaltung. Mehr und mehr Stille, mehr und mehr Zeit mit sich selbst, vollkommen unabhängig von allem um einen herum. Die Energie lasse mehr und mehr nach. Sieben Jahre seien noch übrig, um sich auf den Tod vorzubereiten ... „In etwa neun Monate vor deinem Tod, wirst Du spüren, dass er sich nähert.“ Wenn ein Mensch dieses Muster nicht gelebt habe, dann würden die zu den jeweiligen Lebensphasen gehörenden aber bisher nicht gelebten Aspekte in die jeweils nachfolgenden Zyklen eindringen, in die sie nicht mehr richtig passen. Manchmal böte sich die Chance, auch in späteren Lebensphasen noch etwas nachzuholen. Manchmal aber auch nicht. Dann in späteren Leben? (Osho: Reife. Sei was Du bist. Berlin 2004)

### **Stufen (Hermann Hesse)**

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 entgegensenden,  
Des Lebens Ruf an uns wird niemals enden  
Wohlan denn, Herz, nimm Abschied und gesunde!

In Stufen beschreibt Hesse das Leben als einen Prozess, bei dem auf jeden Lebensabschnitt ein neuer folgt. Jede Lebensstufe ist zeitlich begrenzt und blüht zu ihrer jeweiligen Zeit. Mit jedem neuen Ruf soll sich der Mensch ohne Trauer von seinem alten Lebensstadium verabschieden und einen Neubeginn wagen, denn haben wir in einer Stufe „Heimat“ gefunden, so droht Erschlaffung.