



Vier Schilde – Das Rad des Lebens

Das Rad des Lebens als Symbol für Lebensübergänge

Die beschriebenen Lebensphasen folgen den gleichen Rhythmen, wie wir sie in der Natur im Lauf von Sonne und Mond und in den Jahreszeiten finden. Im Leben der Nomaden galt die Sonne als eigentliche Führerin. Sie legte mit dem Sonnenaufgang den Osten, mit dem höchsten Sonnenstand im Zenit den Süden und mit ihrem Untergang den Westen fest. Nachts markierte der fixe Polarstern den Norden. Auch der Wechsel der Jahreszeiten von Frühling, Sommer, Herbst und Winter mit seinen vielfältigen Übergängen war und ist bis heute prägend für unser Verständnis von den zyklischen Rhythmen in der Natur, für unsere Lebensgestaltung ebenso wie als Gleichnis für Lebensphasen als innere Jahreszeiten. In den jahreszeitlichen Kreisläufen spiegeln sich die seelischen Wandlungsprozesse des Menschen wieder: wir erblühen, reifen heran, verfallen und sterben.



Mit diesen uralten räumlichen und zeitlichen Orientierungssystemen der Natur haben sich Menschen über Jahrtausende mit dem Rhythmus des Lebens verbunden. Daraus sind die sogenannten Lebensräder bzw. Medizinräder, das keltische Rad oder der Kompass des Lebens (Seghezzi, Ursula: Kompass des Lebens. Eine Reise durch die menschliche Natur. van Eck 2012) entstanden. Allen Rädern ist gemeinsam, dass sie die Qualitäten der Himmelsrichtungen und Jahreszeiten auf die seelischen Qualitäten übertragen. So ermöglichen sie Orientierung, wie wir uns in Übergängen seelisch entwickeln. Mit der Perspektive der Lebensräder wird die Entfaltung des eigenen Potentials in den Spiegel des Laufs des natürlichen Lebens gestellt.

Stephen Foster und Meredith Little haben die verschiedensten Räder auf ihre archetypischen Gemeinsamkeiten hin untersucht und diese als die vier Schilde der menschlichen Seele beschrieben. Sie beziehen sich dabei auf Wurzeln ursprünglicher Zivilisationen auf der ganzen Welt, der Maya-Kultur, den Azteken und auf viele andere Riten und Räder, die ihnen überliefert wurden. Die vier Himmelsrichtungen symbolisieren persönliche Wesenskräfte oder Schilde, mit denen wir uns der Welt zeigen und aus deren Blickwinkel wir auf das Leben schauen.



Die Zuordnungen der Lebensphasen zu den Himmelsrichtungen und Jahreszeiten sind in jeder Tradition unterschiedlich wie auch ihre Ausgestaltung, die sich von den Besonderheiten des Landes, den heimatlichen Naturgege-

benheiten und den gelebten Gemeinschaftsbezügen ableiten. Jeder Richtung werden dabei weitere Vierheiten wie die vier Elemente, vier Tageszeiten, aber auch vier Lebensalter des Menschen -Kindheit, Jugend, Erwachsenenalter und Alter- und vier Arten von Heilung -körperlich, seelisch, geistig, spirituell- zugeordnet.

Lebensräder sind wie Tore zur Weisheit einer tieferen Verwurzelung und Wegweisung. Das wahrhaftige Einverstandensein mit den zyklischen Stirb- und Werdeprozessen ermöglicht eine Hinwendung an den ureigenen Lauf des Lebens, in dem Energie erwacht, aufsteigt, sich ausdehnt, zusammenzieht und schließlich wieder versinkt. Es ist eine liebevolle, gnädige und gelassene Sicht auf das, was in unserem Leben passiert.

Betrachten wir Lebensübergänge im Spiegel des Jahreszyklus und der Himmelsrichtungen, angelehnt an die vier Schilde von Foster und Little, nun genauer.

Die Lebensthemen des Frühlings und Ostens

Im Frühling wie im Osten bahnt sich die Energie des Neuen an. Samen werden in die fruchtbare Erde gesetzt, wo sie sich langsam je nach Erdbeschaffenheit entfalten. Alle Wesen, die Vögel, die Pflanzen scheinen aus einem tiefem Winterschlaf aufzuwachen. Die Blätter an den Bäumen künden davon, dass das Leben langsam neu beginnt. Es ist die Zeit des Staunens, dieses sich ins Leben hineinräkeln, dieses Vorsichtige, Zarte, Junge, des noch nicht Sichtbaren.



Die Natur befindet sich in den Startlöchern und wartet förmlich auf Licht und Wärme, bis die Knospen an den Bäumen sprießen und das erste zarte Grün aus der Erde hervorschimmert. Diese Jahreszeit verkörpert die Energie des Durchbruchs, des Aufbruchs und der Zuversicht. Von der Tageszeit her ist es Sonnenaufgang. Das erste Licht taucht ganz zart auf. Alles wächst ins Leben hinein. Diesem Lebensgefühl des Anfangs wohnt ein Zauber inne.

Das Lebensgefühl des Frühlings und des Ostens bedeutet „von der Gnade beschenkt sein“. Unberührt könnten wir tanzen, als würde uns niemand zuschauen, arbeiten, als müssten wir kein Geld verdienen und lieben, als wären wir nie verletzt worden. Dieser Anfängergeist, der uns ereilt steht symbolisch für das Neue: das staunende Baby in uns, das den Glanz der „anderen Welt“ noch in sich trägt. Es scheint „ganz“ zu sein und tief verbunden mit einer Wesenhaftigkeit, die dem göttlichen Funken sehr nahe ist.

Das Kind wächst im geschützten Raum in ein ihm eigenes Familien-, Gesellschafts-, Kultur-, Zeitgeist- und Ahninnensystem hinein.

Die Obstbäume erblühen und die Blüten fallen herab. Dieser Lebensübergang gleicht dem vom Säugling zum Kind. Dieser Übergang von der Allverbundenheit wird nach und nach abgelöst vom Kontakt zu den



Menschen und der Umwelt. Energetisch verliert sich der Zauber der ersten „Idee“ und weicht einer größeren Manifestierung im Leben. Die zentralen Themen des Frühlings sind das Erwachen und die Hingabe.

Die Lebensthemen des Sommers und Südens

Wenn in der Natur alles kräftiger, grüner und bunter wird, die Tage länger werden, halten sich die Menschen mehr draußen auf. In Hülle und Fülle dehnen sich Pflanzen und Bäume aus, Nahrung ist im Überfluss vorhanden.

Das Leben ist einfach, da es angenehm warm ist. Nahrung findet sich in dieser Jahreszeit überall. Daher ist es die einfachste Jahreszeit: man kann sich treiben lassen. Auch das Kind ist rundum versorgt. Grundbedürfnisse werden erfüllt. So kann es erforschen, erste Grenzen ausloten und wenn



es etwas braucht, schreit es und vertraut, dass da jemand kommen wird.

Die Lebensphase bedeutet mit unschuldiger Neugier, mit Spiel und Freude die Welt zu erkunden. Was erforscht werden will, wird zerlegt und genau betrachtet, betastet, begriffen. Im Sommer und als Kind bewegen wir uns sinnlich und körperlich. Wie in der Natur im Sommer die Kräfte frei fließen, so fließen auch beim Kind die Emotionen frei ohne lange Anhaftung. Lachen und Weinen, Schmerz und Freude wechseln sich sehr schnell ab.

Wenn in der Natur alles kräftig wächst, dann wird auch einiges überwuchert, dann wird gerungen um den eigenen Platz. Was als Kind zur Entwicklung des Ego dazugehört, wirkt im Erwachsenenalter ganz anders: „Ich will jetzt sofort dieses und jenes, das gehört mir.“ Wenn wir in diesem Bereich im Mangel sind, hungern wir nach der Befriedigung unserer Bedürfnisse, gehen in Konkurrenz um Vorteile für uns zu erwirken und überleben zu können. Als Erwachsene wird die Frage aufgeworfen, wie wir Gefühle so ausdrücken können, dass wir andere einbeziehen und wie wir unser inneres Kind, das mit den Steinen spricht, mit ins Leben hineinnehmen können.

Die Qualität des Sommers lädt uns ein, das frei fließende Kind in uns zu nähren und zu fühlen, was ihm gut tut. Unser inneres Kind ist von Natur aus quicklebendig, voller Sinneseindrücke und Freude. Zentrale Themen des Sommers und Südens sind das Fließen, Ausdehnen und die Zugehörigkeit.



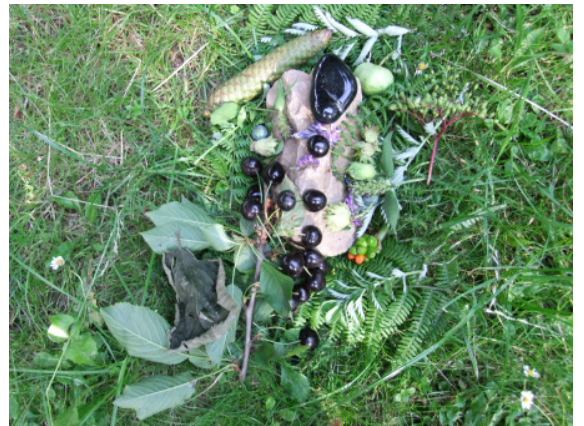
Die Themen des Herbstes und Westens

Gegen Ende des Sommers und zu Beginn des Herbstes reifen die Früchte heran. Die prall mit Äpfeln gefüllten Bäume neigen sich zur Erde, das Laub verfärbt sich, Herbstwinde wehen, es wird kühler. Die Blüten haben sich zu Fruchständern und neuen Samen entwickelt. Kerne, Nüsse und Früchte fallen zu Boden, damit daraus im nächsten Zyklus neues Leben entstehen kann.

Das Korn wird geschnitten. Wenn wir die Eichhörnchen im Herbst beobachten, dann sind sie unablässig damit beschäftigt, für den Winter vorzusorgen, überall Vorräte anzulegen, auch wenn sie vielleicht so manches Versteck vergessen und daraus neue Walnussbäume und Haselsträucher wachsen. Es wird Zeit, die Ernte einzufahren und für Vorräte zu sorgen, damit im Winter genug da ist. Die Energie geht langsam zur Erde zurück. Mit der untergehenden Sonne im Westen ereignet sich der Übergang vom Tag zum Abend. Die Schatten werden länger.

In der Natur beginnt das große Loslassen. Herbststürmen gleich werden in der radikalen Zeit der Jugend die großen Sinnfragen gestellt: Wer bin ich? Wozu bin ich hier? Was gehört wirklich zu mir? Was soll ich mit meinem Leben anfangen?

Die eigenen Schatten werden wie in der Abenddämmerung überdimensional groß, begleitet von der Angst, aus dem Tal der Dunkelheit vielleicht nicht wieder herauszukommen und von allen guten Mächten verlassen zu sein. Die Decke wird noch tiefer über den Kopf gezogen, man verkriecht sich wie die Natur in dunkle Schlupfwinkel. Selbstzweifel und Leere wechseln sich ab mit tiefer Innenschau. Solange wir um uns selbst kreisen, ist es schwierig, zur eigenen Mitte zu finden und von anderen erkannt zu werden.



Die Herausforderung, die es zu bestehen gilt, ist, durch die Begegnung mit den inneren Dämonen und Schatten die eigenen Schätze zu bergen und trotz der Herbststürme die Fülle unserer seelischen Ernte einzusammeln und uns mit uns selbst auszusöhnen.

Selbst durch die tiefen Tiefen gegangen und dunkle Seiten geschaut zu haben, lässt uns Mitgefühl für andere Wesen entwickeln. In dieser tiefen Innenschau erahnen und entdecken wir eigene Ressourcen und erkennen unsere Gaben. So wird der Westen zum Ort der Wandlung, wo die Initiation in die eigene Lebenskraft stattfindet: wir sterben symbolisch, um in der inneren Dunkelheit zu erkennen, wer wir sind und wozu wir auf der Welt sind. Archäologisch in unserer eigenen Dunkelheit unterwegs, können wir unsere Einzigartigkeit würdigen und so mit ihr in die Welt wirken.

Jugendliche sind vom Wunsch erfüllt, die Welt zu verändern. Mit der Erkenntnis im Westschild, selbst Motor für die nächste Generation zu sein, selbst die Veränderung in Bewegung zu bringen, die sie in der Welt verwirklicht sehen möchten, initiieren sie ins Erwachsensein.

Der Herbst und der Westen verkörpern die zentralen Themen der Unabhängigkeit, der tiefen Innenschau und der Initiation in die eigene Kraft.

Die Themen des Winters und des Nordens

Im Winter zieht sich die Energie in der Natur zurück, die Lebensäfte der Bäume und Pflanzen sinken nach unten in die Erde hinein. Die Bäume stehen stark und klar in ihrer Struktur. Die Bewegung an sich wird langsamer und das Fließen weicht einer Verlangsamung bis hin zur Erstarrung in den gefro-

renen Seen. Draußen gibt es nichts zu tun. Tiere verziehen sich in den Winterschlaf, es ist lange Zeit dunkel und die Menschen verlagern ihr Leben nach Innen. Hätte das Eichhörnchen nicht vorgesorgt, müsste es wohl sterben. Die Konsequenzen des eigenen Handelns im Herbst zeigten sich früher im Winter mitunter unerbittlich: wer nicht vorgesorgt hatte, musste hungern. So brauchte es Regeln, die das Überleben sicherten.

Innerseelisch geht es im Norden um das Thema, Verantwortung zu übernehmen, die eigenen Fähigkeiten weiterzugeben und die eigene Lebensaufgabe in die Welt zu tragen. Wenn die Gemeinschaft den Winter überleben sollte, war es erforderlich, dass alle erwachsen geworden waren.

Wir werden geprüft, ob wir unsere Lebenskompetenz und unser Potential hineingeben in das Leben oder ob wir weiter in Selbstzweifeln versinken. Es ist die Frage, ob wir



in Familie, Beruf, unserer Seelenentwicklung und für die Gemeinschaft das tun, was uns entspricht und was getan werden muss. Wir werden geprüft, ob wir unsere Wahrhaftigkeit leben und bereit sind, den aus den Konsequenzen unserer Entscheidungen entstehenden Preis zu zahlen. Die Qualität des Nordens und des Winters ist daher auch die mitfühlende soziale Verantwortung, die Kommunikation und die Teilhabe. Die zentralen Themen des Winters sind Selbständigkeit, Meisterschaft und mitfühlender Dienst in der Gemeinschaft. Wir sind innerlich frei geworden für die Menschen, die uns brauchen und haben die Fragen losgelassen, wer uns noch etwas schuldig geblieben ist. Im eigenen Erwachsensein können die eigenen Eltern auf Augenhöhe gesehen werden, weil sie auch nur ein gewöhnliches Schicksal haben und auch nur gewöhnliche Menschen sind.

Aus dem Herzen handelnd möchten wir, dass es allen gut gehen möge, auch der Ökologie der Erde im Sinne einer guten Balance von Geben und Nehmen. Wir schenken unsere Liebe anderen. In der Art, wie wir Verantwortung übernehmen können, zeigt sich auch, ob wir das Gefühl haben, genug im Leben bekommen zu haben. Sind wir im Nordschild unbalanciert, dann scheinen wir nichts zu brauchen und nur geben zu wollen. Manche werden zu Workoholics oder opfern sich für andere auf, bis sie in der Lebensmitte regelrecht ausbrennen.

Nach dieser Zeit des Winters geht der Jahreslauf erneut in den Frühling und den Anfängergeist. In manchen Rädern wird das Alter noch dem Norden, in anderen bereits dem beginnenden Osten zugeordnet. Der Mensch zieht sich zunehmend aus dem Handeln zurück. Er muss nicht mehr an erster Stelle stehen. Im Idealfall entwickelt sich die Kraft einer weisen Ältesten bzw. eines weisen Ältesten, an den/die sich jüngere Menschen bei schwierigen Lebenssituationen wenden können. Im gelassenen Da-



Dasein, in ihrer Fähigkeit zum Halten, ihrem Wartenkönnen, ihrer Großzügigkeit als weise Ratgeber und mit ihrem Überblick über das Leben sind sie in unserer Gesellschaft viel zu sehr aus dem Bewusstsein gerückt. Älteste können es sich leisten, auch eingefahrene Strukturen über den Haufen zu werden. Sie sind angesichts des großen Loslassens und des bevorstehenden Todes wie das Neugeborene der Schöpferkraft nahe. Von daher ist der Osten und das Alter auch die Zeit des heiligen Clowns, der wachrüttelt, alles über den Haufen wirft, der Chaos produziert, damit aus eingefahrenen Strukturen Neues wachsen kann. Es ist der Ort der Kreativität, von Eingebung und Erleuchtung.

Von der Qualität entspricht der Osten dem Raum von Essenz, unserer Anbindung an das Göttliche und der eigenen spirituellen Ausrichtung.

Balance in allen vier Aspekten

Im Leben gehen wir immer wieder durch das Rad, sowohl im großen Bogen unseres Lebens, im kleinen Bogen von Lebensabschnitten und auch in den kleinsten Mini-Alltags-Situationen. Dafür ein Beispiel: Im Osten, als den Ort der Inspiration, entspringt eine Idee. Der Süden, das Kind in mir, freut sich spontan. Im Westen kommen Zweifel, Ängste und Selbstkritik ins Spiel. Schließlich mischt sich der Norden ein mit seiner realistischen Entscheidungs- und Tatkraft: Unter welchen Umständen kann es gelingen? Welche Ressourcen habe ich?

Für unserer Ganzheit ist es sinnvoll, allen vier Aspekten unseres Seins Raum zu geben und sie zu nähren. Wir tragen das kleine Mädchen und den kleinen Jungen, die rebellische Jugendliche und den widerständigen jungen Mann, den tatkräftig handelnden Erwachsenen ebenso wie die weise Älteste und den weisen Ältesten, der seiner Eingebung folgt, in uns. Es geht darum, in all diesen Qualitäten in unserem Leben ausgewogen zu sein und nicht einer Qualität den Vorrang zu geben. Diese Selbstreflexion kann zum Kompass im Leben werden.

Die Qualitäten sind in unterschiedlichen Zeiten anders in uns ausgeprägt. Manchmal ist ein Schild zu wenig entwickelt, verwundet oder unterversorgt und braucht unsere besondere Zuwendung. Umgekehrt kann ein Schild auch überdominant werden. Wenden wir uns nur einer Richtung zu, erhalten wir Schlagseite wie auf einem Schiff, das einseitig beladen ist. Im Süden wäre das zum Beispiel zu viel erwartende Bedürftigkeit, im Westen das Versinken in der Innenschau und die Flucht in psychologische Krisen, im Norden das Zuviel an Verantwortung und das Umsorgen anderer bis zur Erschöpfung und im Osten das Flüchten in die spirituellen Welten ohne Bodenkontakt. Schwierige Beziehungspartner liegen im Rad oft auf der gegenüberliegenden Seite. Um ein Schild mehr zu stärken, geht der Weg immer mit dem Lauf des Rades. Wenn wir aus der Depression im Westschild in das Gefühl spirituellen Getragenseins im Osten kommen möchten, dann hat die Stärkung des Nordens Priorität: etwas Sinnstiftendes für andere Menschen tun, sich um sie sorgen, aufräumen oder Ordnung schaffen.

