

Der Herbst ° Reife-Phase des Lebens & des Jahres

- ° **Hingabe** ° **Spirituell** ° **Selbst-Verwirklichung**
- ° **Gesellschaft & Gabe** ° **Das Leben als Lehrer**

Mit ungefähr **dreißig-vierzig Jahren** sollte der Übergang des Menschen in die Reifephase stattfinden. Allerdings wird dieser Schritt mittlerweile in vielen Kulturkreisen niemals wirklich vollzogen. In vielen Lebensbereichen bleiben wir aber Babies, Kinder, Pubertierende – nämlich dort wo eine persönliche Entwicklung nicht vollzogen oder verändert wurde – im Sinne von Erziehung – Not-Wendigkeit, Traumatas usw...

In dieser Lebensphase stehen wir der **Erfüllung als Herausforderung** gegenüber. Nach dem entwickeln, suchen und forschen in den drei vorhergehenden Lebensphasen, geht es nun um das **Umsetzen von Liebe und Einsatz**. In der Reife sind wir aufgefordert **in stabiler und verantwortlicher Beziehung** mit anderen/anderem zu leben – Lebensgefährte, Kinder, Projekte, Gesellschaft usw. **Es geht darum das zu geben, was ich einzigartig geben kann und gleichzeitig auch auf die eigenen Bedürfnisse zu achten** (damit der Geber gesund und glücklich am Leben bleibt!).

Die Reife bedeutet die Synthese all dessen, was du bist und gelernt hast! Es ist die Zeit der Seele, der Essenz und ihrer Umsetzung. Die Schlüssel dazu sind zB. Hingabe und Intimität, Verantwortung und Verbindlichkeit. **Es ist Zeit mit dem Lehren, dem Handeln, dem Sich Erklären und dem Produzieren anzufangen!** So ist also die Reifephase jene, in der sich die Wellen beruhigen und sich in einer gehaltvollen Form einschwingen und definieren sollten...

⇒ **Wie ist das bei dir?**

Während die **Pubertät** die Zeit ist heraus zu finden, **was** du zu geben hast und **wer** du bist – ist die **Reifephase** die **Zeit, es zu geben**. Es ist die Zeit der Antworten = Verantwortung. Zeit, Verbindlichkeiten einzugehen aus dieser inneren Sicherheit und daraus resultierenden Bereitschaft heraus. Es ist die Zeit deinen besonderen Beitrag zu liefern – für einen Menschen, einen Beruf usw.

Die heilige Aufgabe ist es einen **liebenden Instinkt** zu entwickeln, der uns in die Lage bringt eine **nährende Position innerhalb der Gesellschaft** einzunehmen, **aber auch gegenüber uns selbst** verantwortungs-bewusst zu handeln. Es geht darum sich mit den Regeln und Konventionen meiner Gesellschaftsform auseinander zu setzen und sich einzugliedern, ohne sich dabei selbst zu verlieren – **seinen persönlichen Konsens zu finden**.

Wie auch in der **Liebe** erfordert das Finden der richtigen **Arbeit** nicht nur Mut und Verbindlichkeit, sondern auch eine **halbwegs geheilte Vergangenheit**. Auch hier braucht es die Bereitschaft und Offenheit sich einzugestehen, wo ich heute mit meinen Fähigkeiten und Potentialen aus den verschiedenen Lebensphasen stehe – und weiter daran zu feilen, wenn nötig!!

Hingabe

HINGABE ist das Geschenk, das ich hier erhalte, wenn ich mich absolut einlasse auf das was ist – als Fähigkeit und Kraftquelle des Lebens! Hingabe bedeutet für mich anzuerkennen, das ich in einer Form lebe, die heißt. Diese Form hat schon ihre Struktur, ihre Natur, ihren Fluß, ihren Weg. Du bist diese Form von Geburt an! „Ich gebe mich hin“ – heißt, ich lebe was nötig ist, damit ich bin.

Ver-Antwortung

- Verantwortung annehmen heißt die Resonanz des Lebens akzeptieren
- Den Antworten die das Leben mir gibt und die aus meinem Inneren kommen lauschen, sie annehmen und mit ihnen umgehen – statt gegen sie sein

Daraus entfaltet sich die Verbindlichkeit als respektvolle Lebens-Haltung

Ver-Bindlichkeit

- Binden heißt – sich einlassen, absolut dabei sein, keine Ziele und Vorgaben was Dauer oder Inhalte betrifft einbringen – bis die Bindung sich von selbst wieder erlöst
- Wie ein Blatt das abfällt – ob innen oder außen ist egal – Zweifelsfreiheit und Leichtigkeit begleiten diesen Zeitpunkt
- Das Ende des Reifens - die Frucht, das Blatt fällt von selbst ab!

Etappen der Selbst-Verwirklichung

Ent-wicklung

Wie geht es uns mit Entwicklung? Was bedeutet das eigentlich?

Es bedeutet zu lernen, zu entdecken, zu ent-wickeln, was eingewickelt war. Es gibt ein physikalisches Prinzip, das besagt, dass sich die Welt immerwährend ein- und wieder auseinanderfaltet. Auch dieses Prinzip unterstützt den Gedanken, dass es im Leben einfach um Auseinander-Setzung und Entwicklung und Wieder-Vereinigung geht. Punktum!

Etappen der Verwirklichung von Geist

Die Etappen der Entwicklung eröffnen einen enthüllenden Standpunkt, von dem aus wir unser Leben betrachten können. Sie zeigen einen Ablauf auf, der uns überall im Leben begegnet – von Natur aus. Über ihn zu wissen, hilft uns festzustellen, wo man sich in seiner Entwicklung (gesamt oder in einer bestimmten Sache) gerade befindet.

1) Trägheit (Baby-Zeit):

Schicht des Unbewussten - ein passiver Seins-Zustand des Zuschauers, Zuhörers, das Baby der Etappen. Wir beobachten, nehmen wahr und auf – ganz allgemein, ohne Fokus - still und ganz innen. **Wird diese Phase festgehalten**, mutiert man zum „Rädchen im Getriebe“ und wird sich wahrscheinlich irgendwie unzufrieden in einer festgefahrenen Passivität wieder finden.

2) Imitation (Kindheit):

Eine Lebensart, eine Person erregt besonders deine Aufmerksamkeit – es stellt eine reichere Möglichkeit dar, als nur still du selbst zu sein – du beginnst dich aus dem Üblichen heraus zu bewegen – und beginnst zu imitieren. Auch hier – **wird diese Phase festgehalten**, wird man sich irgendwann als Imitat von ... wieder finden, aber irgendwie ein Gefühl von Hohlheit in sich spüren.

3) Intuition (Pubertät):

Mit der Zeit entsteht ein natürliches Bedürfnis nach einer eigenen Stimme auf diesem Weg, aus der reinen Imitation heraus zu treten – wir wagen den Sprung in die Intuition – jenseits unserer bewährten Verhaltensmuster unserer Kindheit, Vergangenheit taucht eine innere Stimme aus, die uns Ideen, Erweiterungen, Möglichkeiten aufzeigt, die nicht von außen kommen, nicht von „den anderen“, sondern irgendwo aus mir, oder aus dem Raum. Der Einstieg in dieses vielleicht anfänglich ungeordnete Chaos ist notwendig, damit „es“ zu „meinem“ wird und eine langsam daraus entstehende natürliche Ordnung erfolgt hier mit der Zeit!

Bleibt man in dieser Etappe stecken, hat man zwar total gute Ideen, aber alles bleibt Theorie – wird nicht praktisch und findet keine Umsetzung in die Welt, in den Alltag.

4) Imagination (Erwachsen-werden):

Dies ist dann die expressive Form der Intuition – die Idee, die Eingebung formt sich zu einer Handlung, einem Objekt, einer Beziehung usw... – geprägt durch deine persönliche Einzigartigkeit, zeigt es sich nach außen – Persönliche Ausdruckskraft entsteht – wir üben, verbessern, trainieren, lernen aus Fehlern und vertiefen uns immer weiter in die jew. Materie.

Bleibt man in dieser Phase stecken, ist das in Wahrheit schon ziemlich toll, weil selbste überhaupt jemand soweit kommt – und doch würde zum echten Glücksgefühl etwas fehlen... - man würde die Leichtigkeit vermissen, die aus der Virtuosität kommt – daraus das ich so gut angekommen in einer Sache bin, das die Umsetzung spielerisch, leicht und mühelos wird – wie ein Jongleur, der alle seine Übungen drauf hat und sich jetzt spielerisch der Situation, seiner Laune und dem Publikum anpassen kann und einfach eine seiner vielen Können aus dem „Hut“ zaubert und spielt – mit seinem Können.

5) Inspiration (Erwachsen-Sein/Alter):

Aus spontaner Kreativität wirkst du aus deinem Zentrum heraus. Der Geist der ich bin, der durch mich strömt kommt ungehindert und mühelos zu tragen – „Mit dem Geist bewegen, denken, tanzen, fühlen,...“

Virtuos sein... und jetzt sagen sie nicht „das ist eben nicht jedem gegeben“ – denn das stimmt nicht – manche Virtuositäten wirken nur cooler als andere oder sind in unserem Kulturkreis als „wesentlicher“ definiert – aber ein virtuoser Verkäufer, Vater, Bäcker oder Holzfäller (ich persönlich bewundere Menschen die das gut können) ist genauso viel wert, wie ein virtuoser Künstler. Es geht hier nur darum – habe ich mich ganz eingelassen in meine „Sache“, bin ich nicht abgewichen von meinem Weg, auch wenn es manchmal chaotisch oder schwierig ist – bin ich mir selbst verbunden geblieben und dem Geist der Sache – **dann wird Virtuosität irgendwann das Endergebnis sein.**

Der Spätsommer & Herbst des Jahres und des Lebens sind in der Welt der Zyklen, die Zeiten in denen man die Ernte einholt:

Hier stellt man fest, wie gut das Jahr oder das Leben bis hierher gelaufen ist. Bleibt man hier ganz offen und zugewandt, auch wenn das Ergebnis vielleicht nicht ganz wunschgemäß ausgefallen ist – bleibt man verbindlich und lernt daraus...??

Das Herbst-Jahr: Erkundet man in welcher Entwicklungsphase man selbst oder mit dem momentanen Projekten steht – dann kann gerade der Herbst sehr

fruchtbar werden. Die Erkenntnisse dieser Zeit bilden den Boden für die Meditationen & Reflexionen des Winters – geben uns die Informationen was wir noch zu bedenken, verändern, zu regeln haben – wem oder was wir uns im Winter widmen können, sollten, **damit der Frühling besser, stärker, entwickelter, gereifter starten kann, als letztes Jahr.**

Der Lebens-Herbst: Hier kennen wir alle die Zustände der **Midlife-Crisis**. Sie ist ebenfalls nur der Anzeiger dafür, dass das Leben uns zeigen möchte „Schau mal, da und dort fehlt noch was“. Wenn also hier Zustände der Suche, der Unzufriedenheit, der Rastlosigkeit oder auch der Depression, der Krankheit, des BurnOut auftauchen – geben sie nicht dem Leben die Schuld oder geben auf > Nein, nehmen sie diese Situation als Information ihres Inneren wahr, versuchen sie zu verstehen, was sie hierher geführt hat – suchen sie sich Hilfe aus verschiedensten Richtungen um eine vertiefte Idee zu bekommen, welche Botschaften ihrem Zustand innewohnen. **Sie können dann gerade aus der Herbstphase ganz viel Gewinn, Erkenntnisse und auch neuen Antrieb ziehen.**

Leiden oder Reifen

Wehrt man diese Qualitäten der Hingabe an den IST-Zustand, an den Augenblick ab und lebt aus dieser Abwehr, Ent-bindung und Verneinung heraus, so wandelt sich das Reifen in Leiden. Durch die Spannung, die man dem natürlichen Lauf des Lebens entgegensetzt, hemmt es den Fluß und Leid entsteht. Erlebst du also Leid, ist es einfach Zeit statt dessen wieder die innere Haltung des Reifens einzunehmen ⇒ **Leiden wird sich so wieder in die Qualität des Reifens verwandeln.**

Ich wünsche uns ein schönen goldenen Herbst und wenn Sie Fragen haben oder Inspirationen möchten, was man „lesen“ könnte in Ihrem momentanen IST-Zustand, wenden Sie sich gerne an mich. Diese Abhandlung entstammt den „Archaischen Lebensphasen“ – darüber können wir reden, daraus können sie lernen, damit können Sie gewinnen!



INSTITUT SENSIBILIS ° Gabi Biedermann
Holistische Praxis f. Allgemein-Energetik
Schwechat, Schuhmeierg. 26/U-Geschoss
☎ 0664-462 3953 ° www.sensibilis.at

