

Höher. Weiter. Schneller. Mehr.
Willkommen in unserer heutigen Gesellschaft.

Doch entspricht dieser Modus auch unserer inneren Natur?
Glücklich und erfüllt leben geht anders. Und das wissen wir auch
– eigentlich. Denn eigentlich ist bereits alles in uns angelegt.

Und deshalb ist es Zeit, sich zu erinnern – an diese eine grundlegende
Essenz of life, die uns alle prägt und trägt. Die bestimmt, ob wir in Ba-
lance sind – mit uns selbst und der Welt um uns herum. Die bestimmt,
ob diese Welt in Schiefelage bleibt und was wir selbst tun können, um
das Gleichgewicht wiederherzustellen.

Dieses Buch ist eine Anleitung zum Sich-Erinnern ...
Für Frauen. Für Männer. Für Menschen. Raus aus dem
Hamsterrad. Rein in ein zeitreiches, bewusstes, sinnhaftes
Leben.

Ein Leben, mit dem wir beitragen können zu einem
positiven Wandel in Gesellschaft, Wirtschaft
und Umwelt.



9 783756 243525

www.mutanstifterei.ch

ZYKLISCH | KRAFTVOLL | LEBEN

Raus aus dem Hamsterrad. Rein ins Leben.

Vera Aebi



© by nature

[Eine Anleitung zum Sich-Erinnern]

Vera Aebi



[Eine Anleitung zum Sich-Erinnern]

Vera Aebi

1. Auflage 2022

MutAnstifterei, Zürich | www.mutanstifterei.ch

ISBN: 978-3-7562-4352-5

Lektorat: Romy Schneider | www.kopfreisen-lektorat.de

Herstellung und Verlag: BoD, Norderstedt

Das Werk und all seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung der Autorin.

© 2022 Vera Aebi

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet abrufbar.

*Die Sache mit dem **

Die meisten Autor:innen stellen sich die Frage, wie sie das Thema gendergerechte Sprache halten möchten. Vom Gender-Sternchen, Unterstrich, Binnen-I, Doppelpunkt bis hin zum generischen Maskulinum beziehungsweise Femininum reichen die Möglichkeiten. Letzteres meist mit dem Hinweis verbunden, dass damit alle Leser:innen eingeschlossen sind; männlich, weiblich wie In-Betweens. Für die Autorin prägt Sprache Bewusstsein. Beziehungsweise besser gesagt: Unser Unterbewusstsein. Wer nicht erwähnt wird, ist nicht sichtbar. Wer nicht sichtbar wird, ist in der allgemeinen Wahrnehmung wenig(er) präsent und verschwindet in der zweiten Reihe. Daher dieses Buch im Gender:Doppelpunkt-Modus. Auch wenn das vielleicht einige des Leseflusses wegen als störend empfinden. Das kollektive Bewusstsein wird es hoffentlich unterbewusst prägen. Und weder generisch in die eine wie die andere Richtung wirken.

Muße & Müßiggang

Beides basiert auf dem Grundgedanken, nichts zu müssen, sondern die Zeit nach eigenem Wunsch verbringen zu können. Daher werden im Buch die Schreibweisen «Muße» und «Müßiggang» verwendet, um den Begriff «muss» eindeutig daraus auszuklammern (auch wenn sonst die Rechtschreibung gemäß «ss» verwendet wird).

Hallo Frau – Hallo Mann – Hallo Mensch

Zyklisch Leben – ein reines Frauenthema? Weit gefehlt! Gerade, weil das Thema aktuell vorwiegend im Zusammenhang mit dem weiblichen Zyklus diskutiert wird, möchte dieses Buch bewusst andere Zugänge ermöglichen. Damit das Thema raus aus der Frauen-Bubble kommt und als das verstanden wird, was es ursprünglich ist: als grundlegende Essenz vom Lebendig-Sein; vom Mensch-Sein. Soweit irgend möglich, adressiert die Autorin Frauen wie Männer gleichermassen, was aufgrund des unterschiedlichen Forschungsstandes jedoch nicht immer hundertprozentig realisierbar ist. Zudem basiert das Buch auf der Annahme, dass jeder Mensch weibliche wie männliche Energien in sich trägt – welche durch das im Buch beschriebene Zyklusrad gleichermassen Raum bekommen. Es soll nicht darum gehen, das eine gegen das andere auszuspielen, denn beide sind gleich wertvoll, haben ihre eigene, spezifische Kraft und nur im Zusammenspiel funktioniert die Balance.

INHALT

Start ZYKLUS – klar?	13
----------------------------	----

ZYKLISCH LEBEN

– was ist das.....	18
Zyklisch Leben am Vorbild Natur.....	18
Die vier Phasen jedes Zyklus	19
Zyklisch Leben & die vier Jahreszeit-Qualitäten.....	22
Zyklisch Leben & die vier prägenden Phasen im Leben jedes Menschen.....	25
Zyklisch Leben & der Mondzyklus.....	29

DISBALANCE @today

– welch gravierende Schieflage dies generiert	36
Das Nimmersatt-Prinzip	36
Low-Energy-Modus als Dauerzustand	38
Keine Zeit, keine Zeit.....	40
Das Hamsterrad lässt grüssen	41
Das weibliche Prinzip – quo vadis?	43

EINBLICK IN DIE GESCHICHTE

– es war einmal	50
Von den Musen der Antike	50
Bis zur Ruhe auf dem Acker	58
Müßiggang ist aller Freude Anfang	61

EINBLICK IN DIE ZUKUNFT

– was wir durch Zyklisch Leben gewinnen	68
Gesundheit, Resilienz & Energy Reload	68
Ausgeglichenheit, Wohlbefinden & ausgewogene Life-Balance	70
Raum für Kreativität, innovatives Denken & Ideen-as-unusual	71
Zeit, Entschleunigung & Ent-Taktung	73
Authentizität, Fokus & Muße für Life Design	75

ZYKLISCH LEBEN

... als Frau/als Mann	80
Zyklisches Wesen – Man(n) ist gemeint	80
Zyklisches Wesen – Urquell weiblicher Kraft	81
Zyklisch Leben: Mens (& Männertagen) sei Dank	84
Die vier Zyklusphasen jeder Frau	86
Der Zyklus des Mannes	98
Lifehacks für dich	101
Take-away	110

ZYKLISCH LEBEN

... als Mensch	118
Entschleunigung by nature – Zeit als neuer Reichtum	118
Zyklisch Leben: Kraft-Voll zu jeder Zeit	121
Die vier Stärken im Laufe des Zyklusrads	123
Lifehacks für dich	136
Take-away	142

ZYKLISCH LEBEN

... im Job.....	148
tomorrow @work – Arbeiten weitergedacht.....	148
Zyklisch Arbeiten oder 4-in-one.....	154
Die vier Phasen im Projektmanagement nach Dragon Dreaming	163
Lifehacks für dich.....	166
Take-away.....	172

ZYKLISCH LEBEN

– WHY not!.....	178
Subtil – die Linear-Falle.....	178
@Alltag als Frau/als Mann: Rollen zyklisch gelebt	181
@Alltag als Mensch: Bedürfnisse je nach Zyklusphase.....	187
@Alltag im Job: Task-Managing auf Zyklisch.....	191
Relax: Jeder Monat eine neue Chance.....	195

AUSBLICK

– Zyklisch Leben als Gesellschaft.....	200
Positive Impacts – was wir in die Welt tragen	200
Social-Welt.....	202
Arbeits-Welt	206
Wirtschafts-Welt	211
Gesellschafts-Welt	215
Um-Welt.....	219
ZYKLUS gut – alles gut.....	225
Quellen und Inspiration	230

START ZYKLUS – KLAR?

Startklar?

Startklar!

Stets im Leistungsmodus & in den Startlöchern.

Produktiv. Speditiv. Hocheffizient.

Höher. Weiter. Schneller. Mehr.

Willkommen in unserer heutigen Gesellschaft.

Startklar? Vielleicht. Aber wohl nicht Zyklus-klar.

Unsere Gesellschaft scheint davon auszugehen, dass unser Alltag einem linearen, stringent nach vorne weisenden Zeitstrahl folgt – und damit einem Takt unterliegt, der stets vorwärtsstrebt. Ohne Pause, ohne Unterlass. Ticktack, ticktack, ticktack ... dem Zeitrhythmus einer Uhr gleich. Dabei schenken wir der Tatsache wenig Beachtung, dass wir Menschen Teil der Natur sind und damit zyklischen Abläufen unterliegen. Unser Biorhythmus schlägt im Takt der Natur. Mal lebendiger. Mal gemächlicher. Mal beschwingt. Mal langsam. Manchmal sogar im Slow-Motion-Modus. Ticktack, tick ticktack, ausatmen, Pause. Ticktack, tick ticktack ...

Im Rauschen unseres heutigen Alltags geht der Klang dieses natürlichen Rhythmus allzu oft unter. Darum dieses Buch – eine Anleitung zum Sich-Erinnern:

An die Zyklen der Natur.

An den zyklischen Rhythmus, der in uns schlägt.

An die darin verborgende, natürliche Kraft der Entschleunigung für unseren Alltag, für unseren Job und unser Miteinander.

In diesem Buch erfährst du, warum zyklisches Leben natürlicher Bestandteil unseres Daseins ist. Und warum der aktuell vorherrschende Linearitäts-Fokus zu gravierenden Schieflagen auf individueller wie gesellschaftlicher Ebene führt.

Du wirst dir bewusst, wie du in deine volle Kraft kommen und eine ausgewogene (Work-)Life-Balance fernab von Burnout-Gedanken und Overload-Gefühlen leben kannst.

Du weisst nach der Lektüre und deinen Beobachtungen zu deinem eigenen Biorhythmus, welche Tätigkeiten, sozialen Aktivitäten und Arbeiten dir je nach Zyklusphase nicht nur besonders liegen, sondern auch besonders erfolgsversprechend sind.

Du erhältst konkrete und alltagstaugliche Lifehacks und Tipps, wie du dieses Know-how in deinen Alltag integrieren und leben kannst.

Du erfährst, mit welchen Mitteln und Tools du Stück für Stück Phasen der Entschleunigung und regelmässige Ruhezeiten in dein Leben (zurück)holen kannst.

On top erkennst du, wie du damit einen Beitrag auf sozialer, wirtschaftlicher und gesellschaftlicher Ebene leistest, um den Wandel hin zu einer lebendigen, lebensdienlichen und -würdigen Zukunft (im Sinne der Agenda 2030) zu fördern.

Du möchtest mehr erfahren? Dann noch einmal die Frage:

- Bist du KLAR für den Reise-START zu deiner inneren Natur?
- Bereit und aufnahmefähig für das, was dich nun an Zykluswissen erwarten mag?
- Mit offenen Ohren und offenem Herzen unterwegs, um deinem zyklischen Wesen Gehör zu geben?

Der Ruf der Natur in dir, um und um dich herum ...

Hörst du ihn wispern?

Dann lausche still und höre aufmerksam, was er dir zu erzählen weiss.



ZYKLISCH LEBEN

WAS IST DAS?

ZYKLISCH LEBEN – WAS IST DAS

Zyklisch Leben am Vorbild Natur

*Wir Menschen haben Wurzeln und
die sind definitiv nicht in Beton gegossen.*

[Andreas Danzer | Auszug aus dem Buch «Der Biophilia Effekt»]

Wir Menschen sind Teil der Natur und haben den grössten Teil unserer Menschheitsgeschichte eher draussen als drinnen verbracht. Irgendwie scheint uns dieses Wissen aber in unseren kuschelig warmen, betonierten Wohnungen und Häusern verschütt gegangen zu sein, die uns klar von der uns umgebenden Natur (*der natürlichen Umwelt*) trennen. Dass auch wir verbunden sind mit den natürlichen Kreisläufen und den grundlegenden Naturgesetzmässigkeiten von Entstehen, Reifen, Werden und Vergehen, blenden wir Menschen nur zu gerne aus.

Doch selbst wenn das entsprechende Bewusstsein fehlt, reagieren wir mit all unserem Sein auf die uns umgebende Umwelt; so zeigen Studien zum sogenannten Biophilia-Effekt beispielsweise eindrücklich, dass unser Immunsystem positiv auf bestimmte chemische Stoffe in der Waldluft (*Terpene*) anspricht und Aufenthalte in der Natur vielfältige gesundheitsfördernde Auswirkungen auf körperlicher, mentaler wie seelischer Ebene auf uns haben.

Als Teil der Natur sind schliesslich auch wir eingebettet in den Jahreszeitenfluss, der alles Leben durchdringt, sich in wiederkehrenden Kreisen vollzieht und bestimmten Phasen – bestimmten Zyklen – folgt.

Die vier Phasen jedes Zyklus

*Was Zyklen auszeichnet und
die einzelnen Phasen jedes Zyklus prägt.*

Um das zu ergründen, brauchen wir eigentlich nur einen Blick aus dem Fenster zu werfen.

Welche Jahreszeit bei der Lektüre dieses Buches wohl gerade vorherrscht und was der Blick ins Grüne in dieser Jahreszeit verrät? Mit dem Hinweis auf die Jahreszeiten liegt auf alle Fälle der erste Schlüssel in der Hand. Jeder Zyklus lässt sich grob in vier Phasen aufteilen, nämlich:



[Aufbruch – Tun – Verbundenheit – Innehalten]

Fangen wir am besten mit dem Ursprung allen Lebens auf dieser Erde an. Aus dem Nichts heraus entsteht Leben. Inmitten des Dunkels zeigt sich ein Neubeginn.

Aufbruch.

Irgendwann ist durch den sogenannten Urknall das Universum entstanden, wie wir es heutzutage wahrnehmen. Dieser Urknall war Anfangspunkt der Entstehung von Materie, Raum und Zeit – Materie und Energie verdichteten sich, nahmen die aktuell für uns präsente Form an und setzten so den Startpunkt für etwas Neues. Die erste Phase des Zyklusrads steht somit unter dem Vorzeichen des Aufbruchs: Altes bricht auf, Bestehendes wird transformiert, ändert die Form, findet neuen Ausdruck und bringt etwas ins Rollen. Diese Phase ist geprägt von In-Spiration (*In-Spirit-Sein*), Visionen, Enthusiasmus und Begeisterung, Kreativität, Ideen und Innovationsgeist.

Natürlich wollen diese Ideen nicht in der Luft beziehungsweise im luftleeren Raum hängen bleiben, sondern Boden zum Wachsen und Gedeihen finden. Dies prägt die darauffolgende Phase des Zyklusrads:

Tun.

Das, was im Aufbruch in Bewegung gesetzt und an neuem Geist und Ideen in die Welt gesetzt wurde, bekommt in der zweiten Phase Boden unter den Füßen und wird greifbar gemacht. Diese Phase zeichnet sich durch Machen, Umsetzungswille, Tatkraft, Zielgerichtetheit und ein hohes Energielevel aus.

Nachdem der Boden bestellt ist, erreicht das Energielevel seinen Zenit. Die erste Zyklushälfte ist vollendet und wir treten in die dritte Phase über:

Verbundenheit.

Nach all dem Durchpowern, Machen und Tun ist jetzt die Zeit gekommen, einen Gang langsamer zu schalten und in Verbindung zu treten mit sich selbst und mit anderen. Zeit, um Verbindendes zu sehen und wertzuschätzen. Aber auch Zeit, um Verbindungen neu zu sortieren und gegebenenfalls zu lösen, um unnötigen Ballast hinter sich zu lassen. Diese Phase ist bestimmt von Gemeinschaft und Verbundenheit, Sortieren und Wertschätzung, Selbstfürsorge und Loslassen.

So wie sich die Nacht im Verlauf des Tages und der Winter im Verlauf des Jahres über das Land senkt und die Natur zur Ruhe kommen lässt, so hüllt uns auch die vierte und abschliessende Phase des Zyklusrads in einen Kokon aus:

Innehalten.

Dies ist eine Phase, in der wir uns ganz der Innenschau widmen dürfen. Das Aussen verstummt, die Reise nach innen beginnt. Es ist eine Zeit des Abtauchens und des Ruhig(er)-Werdens. Das Alltagsrauschen wird absorbiert und weicht Wesentlichem. Wir sehen auf den Grund. Diese Phase kennzeichnet sich aus durch Absterben und Vergehen, Stillstand und Leere, Weisheit und einfach Sein.

Im Absterben und Vergehen schliesst sich der Kreis und ein neuer Zyklus beginnt ...

im Aufbruch ...

Zyklisch Leben & die vier Jahreszeit-Qualitäten

Wie dieses Zykluswissen mit den Jahreszeiten verbunden ist und inwiefern das Ganze in die Kreisläufe der Natur eingebunden ist.

Vier Zyklusphasen – vier Jahreszeiten (zumindest in unseren Breiten-graden); da liegt die Verbindung auf der Hand:



[Frühling – Sommer – Herbst – Winter]

In unserem heutigen Kulturkreis beginnt das Jahr im Januar; ganz im Gegensatz zu unseren keltischen Urahn:innen, für die das neue Jahr jeweils nach dem Totenfest Samhain am 01. November startete. Im Januar ist die Erde oft unter einer dicken Schneedecke oder zumindest einer eisigen Schicht an Frost und Raureif begraben. Doch tief unten regen sich schon die Lebensgeister in den Pflanzen und Samen und bereiten sich auf den **Aufbruch im Frühling** vor. Die Lebenskräfte und -säfte sind da, drängen nach aussen und wollen in Erscheinung treten. Schneeglöckchen sind eine der ersten Boten, die im Januar und Februar oberirdisch den Frühling einläuten, der unterirdisch bereits seit langer Hand vorbereitet ist. Trotz allem ist das Grün noch zart, die Pflänzchen erst am Entstehen und ein harter Frost kann das Leben schnell wieder zum Erliegen bringen. Nichtsdestotrotz ist der Kraft des Lebens kein Einhalt mehr zu bieten, sie drängt in Form und Farbe, Blüten und Grün nach aussen, nach oben, in die Breite. Der Same ist aufgegangen und strebt dem Licht, der Luft und dem Himmel entgegen.

Einmal aus der Samenhülle hervorgetreten, entfalten die Pflanzen unglaubliche Kräfte. Spätestens im Mai grünt und blüht es an allen Ecken und Enden – «die Bäume schlagen aus». Die wärmende Kraft der Sonne und die lichtvolleren Tage des **Sommers** wecken auch die letzten verschlafenen Pflanzegeister und bringen sie **ins Tun**. Denn, wenn das Licht der Sonne im Verlauf des Sommers seinen Höchststand erreicht, fährt die Mehrzahl an Pflanzen zu Höchstleistungen auf: Sie produzieren mit der Energie der Sonne im Rahmen von Photosynthese jede Menge lebenswichtiger Nährstoffe, um noch höher zu wachsen, noch kräftiger zu werden, noch widerstandsfähigere Früchte und Samen zu entwickeln. Welche Power und Grünkraft in all diesem

Wachstum steckt, können wir nur erahnen. Offensichtlich ist jedoch, dass Tatkraft und Umsetzungsdrang die treibenden Kräfte des Sommers sind.

Nach der Sommersonnwende am 21. Juni ist für unser Empfinden zwar der Sommer längst nicht vorbei, sondern tendenziell eher am Anlaufen. Und doch werden die Tage wieder kürzer und das Licht weniger. Der August ist traditionell der Schnitter-Monat, das heisst der Zeitpunkt, an dem das Getreide geerntet und eingefahren wird. Für unsere Vorfahr:innen ein wichtiger Eckpfeiler im Jahresverlauf; war doch Korn ein essenzielles Grundnahrungsmittel. Unabhängig vom Getreide steht der **Herbst** für das Einfahren der Ernte. Es ist die Zeit im Jahr, in der Nahrungsmittel aus der Natur in Hülle und Fülle vorhanden sind, der Tisch der Natur reichlich mit Früchten und Gemüse gedeckt ist und die Vorratskammern prall gefüllt werden. Ein Grund zum Feiern und aus der Fülle von allem zu schöpfen. Daher auch seit ehedem ein Grund, um zusammenzukommen, **Verbundenheit** zu zelebrieren, Danke zu sagen und wertzuschätzen, was uns Menschen von der Natur geschenkt wurde. Nicht umsonst liegt das Ernte-Dank-Fest auf Ende September/Anfang Oktober. Gleichermassen gilt es aber auch loszulassen. Die Bäume und Sträucher färben sich noch einmal in aller Farbenpracht, bevor sie ihre Blätter von sich werfen – sich von dem trennen, was sie im Laufe des Winters nur unnötig belasten und Energie kosten würde.

Spätestens mit Samhain (*dem keltischen Totenfest*) ist der **Winter** im Anmarsch und reckt seine kargen, kalten Finger aus. Die Nebelschwaden, die den November prägen, versenken alles sprichwörtlich in ein Nebelmeer, das den Weg vor unseren Augen verschwimmen

lässt und uns mit dem Herzen sehen lehrt. Die dunkle Jahreszeit lässt die Natur mit unerbittlicher Konsequenz stillstehen – und **innehalten**. Vergehen und Absterben, endgültig Verblühen, alle Blätter abwerfen und wieder zu Erdreich werden ... all dies ist in dieser Jahreszeit allgegenwärtig. Doch während es äusserlich so scheint, als ob sich kein Leben regen würde, die kahlen Äste der Bäume wie stumme Boten in den Himmel ragen und die Natur wie tot brach liegt, bereiten sich die Samen, tief unten im Erdreich, auf das Aufbrechen und Erblühen im Frühling vor. Hätten sie diese Zeit der Vorbereitung und des Kräftesammelns nicht, so wären sie längst nicht kraftvoll genug, um im Frühling die harte, harsche Erde zu durchstossen und dem Licht entgegenzuwachsen.

Bis die ersten Frühlingsstrahlen ihre Lebensgeister sanft wecken und sie zum Aufbruch rufen ...

Zyklisch Leben & die vier prägenden Phasen im Leben jedes Menschen

Was die Zyklusphasen mit den Lebensphasen eines Menschen zu tun haben und wie sich auch dieser Zyklus am besagten Vier-Phasen-Gespann orientiert.

Jeder Mensch erblickt mit der Geburt in personifizierter Form das Licht dieser Welt und tritt mit seinem Tod in andere Bewusstseins-ebenen über. Was dazwischen liegt, wird allgemeingebräuchlich als das Leben bezeichnet. Ein Leben, das nicht stromlinienförmig nach

dem immer gleich währenden Schema F verläuft, sondern geprägt ist von bestimmten Lebenserfahrungen und Mustern. Diese zeigen sich je nach Lebensphase in anderer Form und weisen unterschiedliche Energien auf:



[Kindheit/Teens – Rushhour – SilverAge – Seniorstatus]

Die ersten **Kindheitsjahre** verlaufen idealerweise so geschützt wie das Samenkorn, das in der Erde auf seinen **Aufbruch** wartet und dann vorsichtig seine zarten grünen Blätter in die Welt ausstreckt. Wohlbehütet und mit allem versorgt, begierig zu wachsen, zu lernen und sich zu entwickeln, bereit den Widrigkeiten des Lebens zu trotzen. In der **Jugendzeit** nimmt diese Aufbruch-Energie rebellischere Formen

an. Wir reiben uns an unserer Umwelt, finden und entwickeln uns an und mit dem Widerstand, loten Grenzen aus und testen, was passiert, wenn wir sie überschreiten, sind voller Enthusiasmus und Abenteuerlust, begegnen der Welt neugierig und offen. Genau darum ist in dem Zusammenhang auch von jugendlichem Eifer und Übermut die Rede. Wir stecken voller Ideen und Visionen, hegen Träume für die Zukunft und malen uns alles in den buntesten Farben aus. «Die Welt liegt uns zu Füßen und wir stehen drauf.» Schliesslich brechen wir aus ... um zu entdecken, uns auszuprobieren, unseren eigenen Weg zu finden und zu gehen.

Die ersten (noch) unerfahrenen Schritte auf diesem Weg, Erfahrungen sammeln, erste Stolpersteine überwinden und an Herausforderungen wachsen ... das prägt den Übergang in die **Rushhour** des Lebens. Wir fassen beruflich Fuss, sind absorbiert vom Alltags- und Wirtschaftsgeschehen, schlagen vielleicht an einem Ort unsere Zelte für länger auf, sind in einer Partnerschaft verwurzelt und/oder gründen eine Familie. Irgendwie sind wir immer in etwas eingebunden, die verschiedenen Rollen, die wir ausfüllen, verlangen uns einiges ab und das Rad scheint nicht stillzustehen. Manchen kommt es wie ein Hamsterad vor, in dem sie beständig ihre Runden drehen. Ständig in Bewegung, ständig auf Trapp, ständig im **Machen und Tun**. Wir stehen in vollem Saft und wollen etwas erreichen im Leben – «wenn nicht jetzt, wann dann?!»

Ja, wann eigentlich? Und was genau überhaupt? Solche und andere Fragen tauchen im **SilverAge** des Lebens auf unserem Radar auf. Auf einmal merken wir, dass wir in dem Tempo wie bisher nicht mehr weitergehen wollen und können.

Wir legen zwischendrin Ruhe- und Denkpausen ein. Dabei merken wir, dass das Leben noch aus so viel mehr besteht als aus dem, was wir in unserem Alltagsrad bisher gelebt haben. Auf einmal stellen wir uns die Frage: War es das jetzt? Was will ich in meinem Leben eigentlich noch erleben? Und was will ich wirklich, wirklich? Denn noch fühlen wir uns fit und munter, das Seniorenalter scheint in weiter Ferne. Und doch ziehen wir ein Stück weit Bilanz in unserem Leben. Wir treten in **Verbindung** mit uns selbst, reflektieren, evaluieren, hinterfragen. Machen uns bewusst, was gut lief – und was weniger. Gleichzeitig sind wir auch weniger bereit, Kompromisse einzugehen, die für uns nicht stimmen und bei denen wir uns nicht als authentisch erleben. Wir müssen nichts mehr, wir dürfen. Wir haben unsere Werte gefunden, nach denen wir leben wollen. Soziale Verbindungen nehmen mehr Raum und Zeit ein.

Bis wir langsam merken, dass eben nicht mehr alles so geht wie früher; dass wir vermehrt Zeiten des **Innehaltens** und der Ruhe brauchen. Willkommen im **Seniorstatus**! Der Körper zeigt nun stärker die Zeichen seiner Zeit und zwingt uns zu einer langsameren Gangart. Entgegen der landläufigen Ansicht, die vom hohen Alter ein Bild von tatterigen, dementen Greis:innen malt, ist diese Lebensphase jedoch zutiefst von All-Umsicht und Weisheit geprägt. So viele Lebenserfahrungen, wie jeder Mensch zu diesem Zeitpunkt in seinem Leben gesammelt hat; so viele Zyklen, wie er/sie durchlaufen hat; so viele Menschen, wie er/sie hat kommen und gehen sehen ... das lehrt Gelassenheit und Demut. Hingabe zum Leben und Annahme von dem, was ist. Menschen in diesem Lebensalter leben losgelöst von allfälligen gesellschaftlichen Erwartungszuschreiben im Sinne von

«me sött und me muesst» (*man sollte und man müsste*). Sie sind! Sie sehen auf den Grund. Die Reise nach innen beginnt ...

... bis die Vergänglichkeit unserer Natur auf den Plan tritt, sich der Lebenskreis schliesst und übertritt in neues Werden.

Zyklisch Leben & der Mondzyklus

Wie uns die Mondphasen prägen, die im Verlauf eines Monats vier Zustände durchlaufen, und wie alles zusammenhängt «on earth and above».

Niemand würde bestreiten, dass die Gezeiten existieren und der Mond Einfluss auf die Wasserbewegungen des Meeres nimmt. Die Mondin, wie es eigentlich heissen müsste, denn seit jeher wurde die Kraft des Mondes mit Weiblichkeit in Verbindung gebracht, bringt ganze Ozeane in Bewegung und beeinflusst mit ihrer Gravitationskraft und ihrer Reflexion des Sonnenlichts massgeblich das Leben auf unserem Planeten. Menschen bestehen zu 60 bis 80 Prozent aus Wasser und sind Teil der Natur. Das legt den Schluss nahe, dass auch unser Leben in irgendeiner Art und Weise von den Mondphasen beeinflusst wird. Manche Menschen sagen, dass sie um Vollmond herum schlecht schlafen. Andere berichten von besseren Wundheilungsprozessen zu bestimmten Mondzeiten. Unsere Vorfahr:innen richteten Aussaat, Ernte und andere landwirtschaftliche Tätigkeiten nach dem Mond aus und in bestimmten landwirtschaftlichen Bereichen wird auch heute

noch (beziehungsweise wieder) darauf geachtet. In der Forstwirtschaft gilt Mondholz (*Holz, welches im Winter bei abnehmendem Mond kurz vor Neumond geschlagen wird*) als besonders haltbar, robust und formstabil ebenso wie weniger anfällig für Schimmel und Insektenbefall. Doch was macht die unterschiedlichen Mondphasen aus und wie wirken sie?



[Zunehmender Mond – Vollmond –
Abnehmender Mond – Neumond]

Aus der Dunkelheit des Neumondlichts heraus – dann, wenn der Mond zwischen Erde und Sonne steht – zeichnet sich am Nachthimmel bei **zunehmendem Mond** langsam eine Sichel aus Licht ab. Der von der

Sonne beleuchtete Teil des Mondes wird sichtbar. Die Kräfte, die bisher eher im Innen wirkten, wenden sich wieder nach aussen, gen Neubeginn, gen **Aufbruch**. Pflanzen streben in dieser Phase dem Himmel zu, die Pflanzensäfte steigen nach oben in die oberen Blattschichten und Pflanzenteile. Daher wird dieser Phase eine begünstigende Wirkung nachgesagt für all das, was wir planen und neu starten. Zunehmender Mond wirkt anregend, stärkend, aufbauend, wachstumsfördernd. Je voller der Mond zu sehen ist und je näher wir dem Vollmond rücken, desto kräftiger die Wirkung.

Bei **Vollmond** – dem Zeitpunkt, an dem Sonne und Mond in Opposition zueinanderstehen und die der Erde zugewandte Seite des Mondes vollständig von der Sonne beleuchtet wird – ist das Licht und die Energie der Sonne nachtsüber am stärksten präsent. Die Nacht wird dann mancherorts fast zum Tage, so hell scheint der Vollmond teilweise. Schlaf- und Ruhelosigkeit können die Folge sein, weil der Tag-/Nacht rhythmus für unseren Körper nicht mehr klar voneinander trennbar ist. Diese Phase ist gekennzeichnet durch Aktivität und **Tun**. Heilpflanzen entwickeln zu dieser Zeit besondere Heilwirkung. Wunden bei uns selbst und auch bei Pflanzen scheinen zu dieser Zeit heftiger zu bluten, weil alle Kraft im Körper strömt. Vollmond wirkt konzentrierend, energetisierend, pulsierend. Die Energien sind auf dem Höchststand.

Der **abnehmende Mond** zeigt sich am Nachthimmel durch eine nach rechts offene Sichel, die innerhalb der nächsten beiden Wochen immer kleiner und kleiner werden wird – die Lichtenergie nimmt ab. Entsprechend befindet sich auch in der Natur alles auf Rückzug, die Pflanzensäfte streben nach unten, Kräfte sammeln und konzentrieren

sich in den Wurzeln, **verbinden** sich in ihrer Essenz. Die Wundheilung scheint begünstigt und schneller als gewöhnlich abzulaufen. In dieser Phase festigen und bestärken sich Dinge, die bereits bestehen. Abnehmender Mond wirkt ausleitend und entgiftend, festigend und kondensierend. Je mehr sich der abnehmende Mond dem Neumond nähert, desto intensiver das In-sich-Kehren, die Kraft von Rückzug, Sammlung und Einkehr.

Nicht umsonst wird in der Schweiz der **Neumond** auch als Leermond bezeichnet; scheint der Mond doch am Nachthimmel mit Abwesenheit zu glänzen (beziehungsweise eben nicht zu glänzen). Da sich der Mond zu diesem Zeitpunkt in Konjunktion mit der Sonne befindet, ist von der Erde aus nur die Nachtseite des Mondes sichtbar. Der Begriff Leermond könnte die Energien dieser Phase nicht besser zum Ausdruck bringen: Aus der Fülle des Vollmonds, dem Vorwärtsdrang und Glänzen nach aussen sind wir mit dem Neumond in der Leere – dem **Innehalten** und Schauen nach innen – angelangt. In dieser Phase gilt es, Rückschau zu halten, sich von Hinderlichem zu lösen und zu reinigen ebenso wie Kraft und Energie zu tanken. Der Neumond ist assoziiert mit Veränderung und Neubeginn, weil er den Start eines neuen Mondzyklus markiert.

Genau nach 29 Tagen, 12 Stunden und 44 Minuten hat der Mond den Zyklus abgeschlossen und startet erneut mit zunehmendem Licht.

Das zyklische Prinzip findet sich jedoch nicht nur in Mondkreisläufen, Lebensalter oder Jahreszeiten wieder. Auch unser Tages- oder unser Wochenrhythmus vollzieht sich in Kreisen. Der kleinste aller Zyklen bei uns Menschen ist in jedem Odem zu finden: Einatmen – Atem-Voll – Ausatmen – Luft-Leer.

Wenn wir genau hinsehen, entdecken wir auf vielen Ebenen das Kreisprinzip, das unser aller Leben durchdringt.

Zum Nachsinnen ...

- Welche Zyklusphase bzw. die Qualität welcher Phase ist in meinem Leben besonders präsent?
- Mit welcher Phase kann ich am wenigsten anfangen? Warum?
- Wo in meinem Leben findet sich das zyklische Prinzip sonst wieder?

... oder das nehme ich aus «Zyklisch Leben» als Essenz mit ...



DISBALANCE @TODAY

**WELCH GRAVIERENDE
SCHIEFLAGE DIES GENERIERT**

DISBALANCE @TODAY – WELCH GRAVIERENDE SCHIEFLAGE DIES GENERIERT

Das Nimmersatt-Prinzip

*Ich bin die Raupe Nimmersatt, die immer großen Hunger hat.
Und wenn sie was zu essen sieht, dann sagt sie:
Guten Appetit.*

[Kindervers – Tischspruch]

Auf den ersten Blick mag dieser Kinderspruch deplatziert wirken bei einem Buch zum Thema Zyklisch Leben. Doch bei genauem Hinsehen erschliessen sich Zusammenhänge zwischen unserer Gesellschaft und dieser Geschichte aus Kindheitstagen. Wir als Individuen und unsere Gesellschaft in ihrer Gesamtheit erscheinen in der aktuellen Form nämlich wie eine überdimensionale Raupe Nimmersatt: Immer höher, immer schneller, immer weiter, immer mehr ... immer konsumieren wollen. Dabei vergessen wir, dass jedes Lebewesen nach dem Essen Verdauungsphasen braucht, um die Nährstoffe aus dem Essen aufzunehmen und Unnötiges, sprich: für den Körper belastende Stoffe wieder auszuscheiden.

Wie wichtig der Darm für ein gesundes Körpersystem ist, in welcher Verbindung er mit dem Gehirn kommuniziert und welche Rolle er beim Auftreten psychischer Krankheiten spielt, das wird gerade erst erforscht. Bekannt ist aber, dass unser Immunsystem in engem Zusammenhang mit diesem Verdauungsorgan und der Darmflora steht. Ausser Frage steht ausserdem bereits heute, dass der Darm eine zentrale Rolle im gesamten Körpergefüge einnimmt. So wird er

mithin auch als zweite Schaltzentrale des Körpers bezeichnet; gleichgestellt mit dem Gehirn, das als Kopfzentrale bezeichnet wird.

Und inwiefern steht unsere Verdauung nun in Verbindung mit Zyklisch Leben?

Wir schenken diesem Thema mindestens ebenso wenig Beachtung wie der Verdauung dessen, was wir alles so aufnehmen an Impulsen, Gedanken, Projekten, Produkten ... wir (f)ressen uns wie die Raupe Nimmersatt durch Allerlei hindurch und wundern uns dann, dass wir Völlegefühle bekommen und uns schnell übersättigt fühlen. Logisch, dass wir unter Overload-Gefühlen leiden. Denn ein Kopf, ein Körper oder ein Herz ist irgendwann gesättigt und nicht mehr aufnahmefähig, wenn die Verdauungspausen dazwischen fehlen.

Um den Bogen zum Zyklischen zu schlagen: Wenn wir vom Zyklusrad als einem Kuchen ausgehen und uns nur in den ersten beiden Phasen bewegen (*Aufbruch & Tun = Aufnehmen & Zuführen*), die anderen beiden Phasen (*Verbundenheit & Innehalten = Verdauen & Regenerieren*) jedoch kontinuierlich aussen vorlassen, dann kumulieren sich die gegessenen Kuchenstücke in unserem Bauch. Sie liegen uns schwer im Magen, weil keine Verdauung stattfindet, und die enthaltenen Inhaltsstoffe können nur bedingt aufgeschlüsselt werden. Wird hingegen auch dem Verdauungs- und Regenerationsprozess (*der zweiten Zyklushälfte*) Raum gegeben, dann können die aufgenommenen Inhaltsstoffe in hohem Umfang verwertet werden. Zudem ist erst nach der Verdauungstätigkeit wieder volle Aufnahmefähigkeit gegeben. Es entsteht Platz in unserem Körper und unserem Geist. Oder um es mit den Worten von Peter Brook auszudrücken: «Wo nichts ist, ist alles möglich.»

Low-Energy-Modus als Dauerzustand

*Zur Energie des Handelns gehört auch
die Energie des Entsagens.*

[Ludwig Purtscheller]

Selbst wenn uns das Duracell-Häschen eines Besseren belehren will und uns die Mär vom «Ich kann immer weiter, selbst wenn die anderen schon auf der Strecke geblieben sind» erzählen möchte. So können wir noch so taff und energiegeladen sein, irgendwann müssen auch wir unsere Batterien wieder aufladen. Wenn wir jedoch ständig an unsere Grenzen gehen und noch ein wenig mehr geben, «weil die Konkurrenz ja nicht schläft» und «es auf die eine Stunde länger arbeiten nun auch nicht mehr ankommt», und wir zwischen dem Unterwegssein auf Hochtouren keine Ruhepausen und Momente zum Auftanken einlegen, dann führt das unweigerlich auf Dauer in einen Low-Energy-Modus.

Und ehe wir uns versehen, stecken wir im wahrsten Sinne des Wortes fest, weil uns unser Körper eine Zwangspause verschreibt:
Hello Burnout!

Burnout ist nichts anderes als eine Disbalance; nämlich der Zustand, wenn Geben und Nehmen im Beruf, Privatleben und im Alltag gravierend aus der Balance geraten sind. Dann sind die Batterien nicht nur ausgebrannt, sondern brennen durch. Viele, die ein Burnout erlebt haben, berichten, dass sie nach dieser Erfahrung selbst durchbrennen, ausbrechen aus festgefahrenen Mustern und Routinen und ihr Leben neu sortieren. Sie richten ihr Leben wieder (mehr) danach

aus, was ihnen Energie schenkt, und achten meist sehr viel bewusster darauf, regelmässig Auszeiten für sich selbst einzulegen.

Nun sollten wir durch die in den letzten Jahren massiv gestiegenen Fallzahlen von Burnout und Depression eigentlich alarmiert sein und es eben genau nicht so weit kommen lassen wollen. Perfide ist jedoch, dass in unserem heutigen Gesellschafts- und Wirtschaftsleben genau die Personen angesehen sind, die ständig im Schuss sind, eine proppenvolle Agenda vorweisen können und nie Zeit haben, weil sie in zig verschiedene Projekte involviert sind. Das suggeriert Wichtigkeit und ein hohes Standing. Kein Wunder, dass es uns schwerfällt, uns diesem Sog zu entziehen und dem Sortieren und Reflektieren (*Herbstqualität*) ebenso wie dem Innehalten und NichtstUN (*Winterqualität*) Raum zu geben.

Was wir gewinnen würden?

Ausgeglichenheit – nämlich eine gesunde Balance zwischen Geben und Nehmen, Energie schenken und Auftanken, für etwas brennen (*Engagement*) und für sich selbst brennen (*Selbstfürsorge*).

Keine Zeit, keine Zeit

*Du kannst Dein Leben nicht verlängern,
nur vertiefen.*

[Martin Buber]

Wer kennt das nicht – dieses Gefühl, keine Zeit zu haben. Doch können wir die Zeit überhaupt «haben» im Sinne von besitzen? Wem gehört die Zeit? Und hat nicht jeder Tag immer gleich viel Zeit?

Aus irgendwelchen Gründen scheinen wir beim Zeitlichen einem selbst gemachten Trugschluss aufzusitzen, der uns aber bis in die Fussspitzen hinunter prägt. Nämlich der Eindruck, dass Zeit ein Gut ist, welches wir besitzen können.

Ein Tag ist ein Tag ist ein Tag ist ein Tag ... die Frage ist nur, was wir mit diesem Tag machen. Wie wir die Zeit nutzen; ob wir sie mit Dingen füllen, die unser Zeitempfinden stretchen, und uns die Minuten zu Stunden werden lassen – oder die Zeit sogar ganz und gar vergessen lassen. Oder ob wir durch den Tag hetzen und irgendwie immer Zeit fehlt für das, was wir auch noch tun wollten. Oder ob wir sie gar dafür nutzen, sie eben nicht zu nutzen; zumindest nicht durch aktives Tun oder Aktivitäten, die Machertum implizieren.

Wir schenken der ersten Zyklusradhälfte – aktiv und in Bewegung – dauernd Beachtung. Doch wie oft laden wir bewusst die Qualitäten der zweiten Zyklushälfte – passiv und im Ruhemodus – in unser Leben und in unseren Alltag ein?

Und doch klagen wir über Zeitmangel und das Rad, das nie stillzustehen scheint.

Was wäre, wenn ... wenn wir dem Rat des Fürstbischofs und Mystikers Franz von Sales folgen würden: «Gib dir jeden Tag eine Stunde Zeit zur Stille. Außer wenn du viel zu tun hast. Dann gib dir zwei.»

Ob wir dann wohl fürstlich belohnt würden – mit Lebensqualität und Carpe-Diem-Genuss, mit Zeitsouveränität und Zeitwohlstand, mit «Endlich Zeit»?

Das Hamsterrad lässt grüssen ...

Der Sinn des Lebens besteht darin, deine Gabe zu finden.

Der Zweck des Lebens ist, sie zu verschenken.

[Pablo Picasso]

Die Suche nach dem Sinn ist heutzutage in aller Munde. Mal verpackt als der Ruf nach Berufung, mal als «Purpose-driven» bezeichnet und im New-Work-Kontext durch den prominenten «Golden Circle» von Simon Sinek ausgedrückt, bei dem das «Why» (*das Wofür*) der zentrale Ausgangspunkt jeglichen unternehmerischen Geschehens ist. Insbesondere der sogenannten Generation Y (*den zwischen 1980 und 1999 Geborenen*) wird nachgesagt, dass für sie die Frage nach dem Warum, die Frage nach Werten und Sinnhaftigkeit eine zentrale Rolle spielt. Nicht umsonst tragen sie mit dem Y das «Why» direkt in ihrem Namen.

Das Bild vom Hamsterrad hingegen zeichnet genau das gegenteilige Bild: Ein Rad, das sich fortwährend und sinnentleert dreht, ohne dass

ein Entkommen möglich wäre. Ein ständiges Auf-der-Stelle-Treten, ohne dass es vorwärts geht, trotz Anstrengung, Krampfen und Tun. Viele Burnout-Patienten nutzen das Sinnbild des «Ausstiegs aus dem Hamsterrad», um nach der Rehabilitation neue Schwerpunkte und Prioritäten in ihrem Leben zu setzen. Weil ihnen bewusst wurde, dass das Leben zu kurz ist, um sich für Dinge im Aussen und ein Leben mit Fremdbestimmung abzustrampeln, statt es für ein selbstbestimmtes Leben zu nutzen, das sie wirklich erfüllt.

Wie oft funktionieren wir im Alltag nur und reflektieren nicht mehr, ob es auch sinnvoll ist, was und wie wir etwas tun? Wie oft «drehen wir am und im Rad» und nehmen unsere Bedürfnisse gar nicht mehr wahr, die uns zum Einen-Moment-Innehalten aufrufen würden? Wie oft werden wir in solchen Momenten anfällig für Kompensationsbedürfnisse, angetrieben durch attraktive Konsumwelten und clevere Werbestrategien, hecheln verheissungsvollen Gehaltssteigerungen oder Ansehen-versprechenden Karrieresprüngen hinterher oder erliegen Verlockungen sonstiger Art, um uns für die erlebten Mühen zu entschädigen?

Oder anders ausgedrückt: Wie viel Schmerzensgeld als Schadenersatz und Ausgleich für ein nicht glücklich machendes Leben nimmt jede:r von uns in Anspruch?

Was würde wohl im Lebensrad passieren, wenn sich Aktivität und Passivität ungefähr die Waage hielten? Dann könnten wir die Zeiten der zweiten Zyklushälfte – des Langsamer-Werdens und letztlich des Rad-Stillstands – gezielt nutzen, um uns all-zyklisch mit unserem «Why» zu verbinden und das abwerfen, was nicht mehr dienlich für ein erfüllendes Leben ist und in diesem Zyklus ausgedient hat. Dann

könnten wir fokussierter, sinnhafter und wertebasierter agieren, weil wir unseren Fokus jeden Zyklus aufs Neue schärfen würden. Ausserdem könnten wir mit frischer Energie in den neuen Zyklus starten, weil wir das, was uns hinderlich war, in den Zeiten der Reflexion und des Innehaltens zurückliessen oder absterben liessen.

Dann bräuchten wir vielleicht gar kein Schmerzensgeld mehr ...

Das weibliche Prinzip – quo vadis?

*Der Mensch verliert das Gleichgewicht seiner Stärke,
die Kraft der Weisheit,
wenn sein Geist für einen Gegenstand
zu einseitig und gewaltsam hingelenkt wird.*

[Johann Heinrich Pestalozzi]

Der Ruf nach mehr Frauen in männerdominierten Domänen, Frauenquote in Führungsetagen, Gender- und Diversity-Abteilungen in Unternehmen, Frauenstreiks auf der Strasse, Equal-Rights-Forderungen in der Gesellschaft, Frauen-Sessionen im Schweizer Bundesrat – die Liste an Frauenförderungsthematiken liesse sich beliebig verlängern. Die Disbalance zwischen männlichem und weiblichem Prinzip, die sich quer durch Alltag, Job, Gesellschaft, Bildung, Wirtschaft und Politik zieht, liegt wohl weniger daran, dass weibliche Qualitäten und Stärken nicht da wären. Schliesslich sind Frauen auf unserem Planeten prozentual auf den Menschenanteil dieser Erde gesehen sogar leicht überrepräsentiert. Ganz abgesehen davon trägt jeder Mann und jeder

Mensch In-Between weibliche Energien in sich. Die Krux liegt vielmehr darin begraben, dass männliche Qualitäten aktuell dominieren und das weibliche Prinzip zu wenig Raum zur Entfaltung erfährt.

EXKURS

Weibliches und Männliches Prinzip

Jeder Mensch trägt weibliche und männliche Anteile in sich. Jeder in unterschiedlicher Gewichtung. Das Ying-Yang-Prinzip mit seinen polar einander entgegengesetzten und doch aufeinander bezogenen Kräften der chinesischen Philosophie verdeutlicht dieses Zusammenspiel sehr schön.

Je nach Gewichtung der verschiedenen Anteile wirken dadurch bestimmte Menschen in unserer Wahrnehmung weiblicher, weil sie vor allem das weibliche Prinzip verkörpern (*körperlich/hormonell- oder persönlichkeitsbedingt oder sozialisiert*). Andere männlicher. So gibt es auch Männer mit besonders ausgeprägten femininen Qualitäten. Und umgekehrt.

Doch was ist unter dem weiblichen und männlichen Prinzip zu verstehen? Diese Prinzipien lassen sich wie auch das zyklische Wesen aus der Natur ablesen.

WEIBLICH

Gestalten/Kreativität
Entspannen/Regeneration
Ruhen/Sein/Passiv
Assoziativ/Integrierend/Big-Picture
Beziehung/Prozessorientiert
Diffus/Nach innen/ In die Tiefe
Gemeinschaft/Kollaboration/WIR
Inspiration/Chaos/Loslassen
Empfangen/Hingabe
Intuition/Empathie
Leben spenden/Nähren/Heilen
Mond/Winter

MÄNNLICH

Entscheiden/Fokus
Umsetzen/Durchsetzungsvermögen
Handeln/Tun/Aktiv
Analytisch/Details
Inhalt/Zielgerichtet
Nach oben/Vorne/Aussen gerichtet
Individuum/ICH-Präsenz
Struktur/Ordnung/Kontrolle
Senden/Für etwas einstehen
Verstand/Logik
Leben schützen/Raum wahren
Sonne/Sommer

Bezeichnenderweise ist der Zusammenhang zwischen der Disbalance im Zyklus und der Disbalance von weiblichen und männlichen Aspekten nicht von der Hand zu weisen. Vieles von dem, was in der zweiten Zyklushälfte übergeordnet wirkt, wird mit weiblicher Energie assoziiert: Personen mit ausgeprägter weiblicher Energie sind tendenziell Zwischenton-Wahrnehmende, kooperationsorientiert und WIR-Kultivierende. Sie zeichnen sich aus durch ihre empathische Verbindung mit anderen und der Orientierung an Gemeinschaft und Gemeinsinn (*Gemeinwohlorientierung*).

Es zählt zu den Stärken weiblicher Energie, Verbindungen zu schaffen und brückenbildend wie vermittelnd zu wirken. Personen mit female Power sind tendenziell auch Kontext-Balancierende mit ausgeprägten Netzwerk-Kompetenzen und ebenso Vielfalt-Integrierende, die eine Kultur des Pluralismus schaffen möchten.

Während das männliche Prinzip TUN repräsentiert, Raum einnimmt und offensiv vorgeht, für Fokus, Umsetzung und Struktur steht, in Spannung und unter Kontrolle ist, gleichzeitig aber auch schützend wirkt, steht die weibliche Kraft für SEIN, Raum halten und rezeptiv sein, Wachsenlassen und Werden, Loslassen und Entspannen, Inspiration und Intuition empfangen, Heilen und Regenerieren, Träumen und kreatives Chaos.

So wie das universelle Gesetz der Polarität die Existenz beider Seiten bekräftigt, so tragen auch wir beide Anteile in uns – das Feminine wie das Maskuline. Problematisch ist es dann, wenn einer dieser beiden Aspekte zu viel Gewicht erhält und die Balance aus dem Gleichgewicht gerät; so wie dies in unserer heutigen Gesellschaft der Fall ist, in der weibliche Qualitäten nicht gleichermassen wertgeschätzt werden. Das fängt bei dem an, was wir als Vorbilder in den Medien vorgehalten bekommen. Geht über die Frage nach Lohngleichheit, gesellschaftlicher Anerkennung und die oft prekären Rahmenbedingungen von sogenannten Frauenberufen. Und reicht bis hin zu stereotypischen Abwertungen von Jungs/Männern, die Gefühle zeigen (*Heulsusen/Weicheier*) und Mädchen/Frauen, die Machtpositionen und Raum für sich beanspruchen (*egoistisch/karrieregeil, berechnend, Zicken*).

Schaffen wir es hingegen wieder, diese beiden Prinzipien gleichermassen als Stärken zu sehen und ihnen Wert zuzugestehen, schliesst sich der Kreis und das Zyklusrad komplementiert sich.

Wir können inspirativen Impulsen Raum geben und gleichzeitig Rahmen, Fokus und Struktur für deren Umsetzung schaffen, zielorientiert vorgehen und parallel Raum für noch Werdendes bieten. Dann können wir aus Intuition wie Verstand gleichermassen heraus agieren. Wir können tun UND sein. Wir können im Einklang sein.

«Alle Dinge haben im Rücken das Weibliche und vor sich das Männliche. Wenn Männliches und Weibliches sich verbinden, erlangen alle Dinge Einklang.» [Laotse]

Zum Nachsinnen ...

- Welche Disbalance prägt mein Leben aktuell vor allem?
- Wie kann ich dieser Disbalance entgegenwirken?
- Bei welchem der Disbalance-Aspekte hatte ich ein Aha, Oho oder Déjà-vu?

... oder das nehme ich aus «Disbalance @today» als Essenz mit ...



EINBLICK IN DIE GESCHICHTE

ES WAR EINMAL

EINBLICK IN DIE GESCHICHTE – ES WAR EINMAL

Von den Musen der Antike

*Der ist kein freier Mensch, der sich nicht
auch einmal dem Nichtstun hingeben kann.*

[Cicero]

Der Begriff «Muße» stammt vom mittelhochdeutschen Wort «muoze» ab, was so viel bedeutet wie Gelegenheit, Möglichkeit. Dieses Wort leitet sich ab vom lateinischen «musa» und dieses wiederum vom griechischen Begriff «moüsa», was (Beschäftigung mit der) Kunst meint. Nicht umsonst sprechen wir noch heute davon, dass wir «von der Muse geküsst» sind, wenn wir einen kreativen Einfall oder schöpferischen Impuls hatten. Gemäss dem Duden nutzen wir diesen Begriff heutzutage als Ausdruck für «freie Zeit und (innere) Ruhe, um etwas zu tun, was den eigenen Interessen entspricht».

Ursprünglich ist diese Allegorie zurückzuführen auf die Musen der griechischen Mythologie (*die neun Töchter von Zeus & Mnemosyne*), die im griechischen Reich als Schutzgöttinnen der Künste fungierten und jeweils zu Beginn der antiken Epen mit dem sogenannten Musenanruf geehrt wurden (*das Epos ist in der Antike neben Drama und Lyrik eine der drei grundlegenden Gattungen der Literatur*). Die Heiligtümer dieser Musen hiessen «Museion», wobei die Verbindung zum heutigen Begriff Museum auf der Hand liegt.

Inwiefern besteht nun aber eine gedankliche Verbindung der Muße zum Zyklusrad?

In der Antike galt es als Ideal und Privileg, nicht der Lohnarbeit frönen zu müssen, sondern sich der schöpferischen Muße hingeben zu können; qualitative Zeit, in der selbst bestimmt werden konnte, wie diese verbracht wird und Dinge nicht um einer anderen Sache willen getan werden mussten (*absichtsloses Tun*). Die alten Griechen waren überzeugt, dass wir durch Müßiggang mit den Fragen des Lebens in Berührung kommen. Denn erst durch Ruhenlassen kann überhaupt Ruhe in die eigenen Gedankenwirren einkehren. In diesem Sinne war Muße nicht zwangsläufig mit Nichtstun assoziiert, sondern vor allem dem Innehalten, der Innenschau und der Reflexion und Auseinandersetzung mit sich selbst und dem Leben gewidmet.

Der Bogenschluss zur zweiten Zyklushälfte ist dabei mehr als offensichtlich: Müßiggang ist somit als der Zeitraum im Zyklusrad zu verstehen, bei dem das zweckgerichtete Tun für einen Moment zur Seite geschoben, der Blick vom Aussen ins Innen gekehrt und der Auseinandersetzung mit dem Wesentlichen Raum gegeben wird.

So einiges von dem, was die antiken Philosophen lehrten, ist unter dem Leistungsdruck der heutigen Allzeit-Aktiv-Gesellschaft verschütt gegangen. Doch manches der Gedankengänge lebt selbst über 2000 Jahre später in unserer Zeit weiter, auch wenn dies vielleicht auf den ersten Blick nicht ersichtlich ist.

EXKURS

Philosophische Konzepte aus der Antike

Die folgenden Ausführungen richten sich an alle, die etwas tiefer in die philosophischen Gedanken der antiken Zeit eintauchen und verschiedene, bis heute gebräuchliche Konzepte und unsere Gesellschaft prägenden Ideen verstehen möchten. Dieses Hintergrundwissen steht zwar in Verbindung mit dem Thema Zyklisch Leben, ist aber keine Voraussetzung, um das Konzept an sich zu verstehen.

Von Heraklit [um 520-460 v. Chr.], ein vorsokratischer Philosoph, beispielsweise ist uns der Ausdruck «panta rhei» (*alles fließt*) geblieben, der das einheitsstiftende Prinzip von Gegensätzen widerspiegelt und auf der Essenz von Sein, Werden, Wachsen und Vergehen basiert. Heraklit betont, dass Gegensätze prinzipiell in einer spannungsgeladenen Einheit stehen, gleichzeitig aber auch untrennbar miteinander verbunden sind.

Damit drückt Heraklit genau das aus, was im vorherigen Kapitel beim Thema Disbalance zur Sprache gebracht wurde. Das Prinzip verdeutlicht, dass Gegensätze einander bedingen und zusammengehören. Ausserdem knüpft er mit dem Bild vom «im Fluss sein» an die zyklischen Kreisläufe der Natur an.

Platon [428-348 v. Chr.], ein Schüler von Sokrates, stellt die Frage nach dem Guten ins Zentrum seiner Überlegungen. Dabei macht er

für sich drei Möglichkeiten aus, dem Glück auf die Spur zu kommen. Der-/diejenige, der/die nur nach Materiellem strebt und das Glück lediglich in der Befriedigung des Begehrens sucht (*Epithymētikón*), wird durch dieses Genussstreben laut Platon in Knechtschaft geführt, weil nichts Materielles existiert, das uns bleibend sättigt. Der-/diejenige, der/die durch Eifer und Ehrgeiz nach Glück strebt (*Thymoeidés*), wird nur allzu leicht das Gemeinwohl aus dem Blick verlieren und sich nur noch von seinem eigenen Erfolgsstreben leiten lassen. Daher führt für Platon der einzig folgerichtige Weg zum Glück über Reflexion und Innenschau (*Logistikón*). Laut ihm liegt darin die wahre Möglichkeit, sich einen Überblick über das Leben zu verschaffen.

Bei Platon ist folglich Innehalten und Reflektieren ein zentraler Schlüssel für ein glückliches, erfülltes und massvolles Leben.

Die Lehren Platons werden von dessen Schüler Aristoteles [384-322 v. Chr.] in eine eigene Denkschule überführt, die verschiedene Wissensgebiete herausbildet, diese wissenschaftlich ordnet und philosophische Grundbegriffe prägt, die bis in die Neuzeit gelten. So hält er im Rahmen physischer Betrachtungen fest, dass es zwei Formen von Bewegung zu geben scheint – eine prozesshafte (*kinesis*), die mit der Erfüllung eines bestimmten Zwecks ihren Abschluss findet, also zielgerichtet ist. Ebenso wie eine beständige Konstante (*energaia*), die niemals ein Ende findet, sondern deren Daseinsgrund eben just in der Beständigkeit der

Bewegung liegt; gleich dem Atmen, das sich kontinuierlich im Ein- und Ausatmen vollzieht und damit die Ausübung prozesshafter, zielgerichteter Tätigkeiten erst ermöglicht. Ausser Frage steht für Aristoteles, dass Denken Muße erfordert. Denn Muße weist darauf hin, dass eine Tätigkeit ihrer selbst wegen getan wird und verweist damit laut ihm auf das Göttliche in uns.

So geht auch Aristoteles auf sich gegenseitig ergänzende Bewegungsformen und Energien ein, wie dies bei den Ausführungen zu femininen und maskulinen Anteilen zur Sprache kam. Und auch er weist auf die Wichtigkeit hin, Muße und nicht-zweckgerichtetem Tun und Sein Raum zu geben, um mit dem Göttlichen in uns selbst in Verbindung zu kommen.

Der griechische Philosoph Epikur von Samos [341-270 v. Chr.] markiert wiederum die philosophische Schule des Epikurismus, die durch das Konzept des Hedonismus bekannt ist. Ein Begriff, der in unserer Wahrnehmung insbesondere mit ausgeprägtem Genussstreben und Sinneslust assoziiert wird. Unter einer hedonistischen Lebensführung verstehen wir in der Regel Menschen, die lediglich auf kurzfristige Bedürfnisbefriedigung aus sind und der Erfüllung ihres eigenen Wohlfühls in egoistischer Weise frönen. Wenn Epikur und die Anhänger:innen des Epikurismus ahnen würden, wie verdreht der ursprüngliche hedonistische Gedanke heutzutage wahrgenommen wird, würden sie sich vermutlich vor lauter Gram in ihren Grabstätten umdrehen.

Denn, obwohl die sinnliche Lust (*hēdonē*) das Zentrum aller Überlegungen von Epikur ist und er diese in eine Lust der Bewegung (*Freude, aktives Erleben von Genuss*) und eine Lust der Ruhe (*Schmerzfreiheit, passives Vermeiden von ungunstigen Empfindungen*) unterteilt, lag für ihn das Höchste der Ziele in der sogenannten Ataraxia – der Unerschütterlichkeit der Seele. So ist laut Epikur die Seele äusserst anfällig für Erregungen des Gemüts aller Art. Dies kann zu Aufruhr und Unlust führen, was wiederum sowohl das freudvolle Erleben beeinträchtigt als auch Leiden generiert aufgrund schmerzhaften Erlebens. Daher ist es für ihn wesentlich, dass wir die Eindrücke der Seele richtig beurteilen lernen, um ein erfülltes Leben mit Genuss leben zu können; massvoll gestaltet und wohldosiert.

Doch wie können wir die Eindrücke der Seele beurteilen lernen, wenn wir ständig im Schuss sind und das Alltagsrauschen alles übertönt? Auch hier sind Einkehr und Ruhe zentrale Eckpfeiler, um sich darüber bewusst zu werden, was lustvoll für uns ist und andererseits aber auch das rechte Mass für ein genussvolles Leben zu finden.

Wie wir diese Unerschütterlichkeit der Seele am besten erreichen, das hingegen bringt uns die stoische Schule näher, die rund um Epiktet [50-138 n. Chr.] entstanden ist. Nach wie vor ist in unserem Wortschatz der Begriff «stoisches Gemüt» verankert. Sprich: eine Person, die nicht aus der Ruhe zu bringen ist. Damit verbinden wir

Gelassenheit und Ruhe. Dem zugrunde liegt das Streben nach Apathie, auch wenn heutzutage dieser Ausdruck eher mit apathischer Teilnahmslosigkeit verknüpft ist. Anno dazumal war damit aber, wie bei den Hedonisten auch, das Streben nach Seelenruhe und der Emanzipation von Affekten gemeint. Ziel war es, trotz aller inneren wie äusseren Herausforderungen, Gelassenheit zu bewahren und im eigenen Selbst verankert zu bleiben.

Achtsamkeit und Mindfulness sind also keine innovativen Gedanken unserer Zeit, sondern schon seit eh und je ein Thema, das Menschen bewegt. Wer mit den Prinzipien von Mindfulness vertraut ist, der/die liest aus den Zeilen zum Stoizismus genau das heraus, was auch bei Achtsamkeitsübungen unabdingbar ist: Das Innehalten zwischen Reiz und Reaktion, die Reflexion darüber, was dieser Reiz in mir auslöst, und die Freiheit, selbst entscheiden zu können, wie ich diesen Reiz für mich werte. Und vor allem, wie ich darauf reagiere, ohne meine eigene Ruhe und Balance aufzugeben. Innehalten und nach innen schauen sind also auch bei der stoischen Schule wichtige Grundpfeiler.

Ein Exkurs, der deutlich vor Augen führt:

Schon in der Antike waren Innehalten und Reflexion zentrale Bestandteile jeglicher philosophischen Schulen. Keine dieser Schulen hat je die Notwendigkeit dessen in Frage gestellt. Im Gegenteil. Wer es sich leisten konnte, weil er/sie nicht unter der Knechtschaft der Lohnarbeit stand, machte die Muße – das absichtslose Sein und Tun – zum Inhalt seines/ihres Lebens. Aus diesem Müßiggang entstanden philosophische Konzepte und Gedanken, die unsere Gesellschaft noch heute prägen.

Spannend ist in dem Zusammenhang, dass der mittelhochdeutsche Ausdruck «schuol» vom lateinischen «schōla» abstammt, was nicht nur Schule und Unterricht, sondern auch Ruhe bedeutet. Der altgriechische Begriff «σχολή» (*scholḗ*) schlägt den Bogen zu den griechischen Philosophen sogar noch offensichtlicher und stellt ins Zentrum, was im schulischen Kontext aktuell leider in Vergessenheit geraten scheint: Neben Auditorium und Vortrag steht dieser Begriff nämlich auch für (gelehrte) Unterhaltung, Rast und Muße.

Bis zur Ruhe auf dem Acker

*Am Grunde des Herzens eines jeden Winters liegt ein
Frühlingsahnen, und hinter dem Schleier jeder Nacht
verbirgt sich ein lächelnder Morgen.*

[Kalil Gibran]

Bis 12'000 Jahre vor Christus reichen die Ursprünge des Ackerbaus und der Agrarkultur, wie wir sie heute leben. Damals waren die Werkzeuge rudimentär, die Samenvielfalt für den Pflanzenanbau eingeschränkt und Umwelteinflüsse hatten gravierendere Auswirkungen auf das Überleben als heute.

Um zu erfahren, wie schwerwiegend Unwetter und Hagelschäden, Trockenheit und späte Frosteinschübe im Frühjahr oder ganze Ernteaufschläge durch Fäulnis und/oder Parasitenbefall waren, dazu müssen wir gar nicht allzu weit in die Vergangenheit reisen. Noch Anfang des letzten Jahrhunderts konnte die Ernte in den hiesigen Landstrichen für das Überleben ausschlaggebend sein. Am Ende des Winters waren die Vorräte meist aufgebraucht oder sehr zusammengeschrumpft und der Frühling mit seiner Frische und dem neuen Grün wurde aus ganzem Herzen herbeigesehnt. Nicht nur der wärmenden Frühlingsstrahlen wegen. Sondern vor allem auch, um der Kargheit des Winters ein Ende zu bereiten, die leergefegten Vorratskammern zu füllen und das eigene Nahrungsmittelangebot zu diversifizieren.

In unseren Breitengraden spielt dies (aktuell) keine Rolle, denn die Supermarktgänge sind auch im Winter mit Erdbeeren und Tomaten aus anderen Teilen dieser Erde befüllt und Ernteschäden und -aufschläge betreffen uns, wenn, dann eher marginal. Für viele Menschen auf dieser Welt sieht die Lebensrealität anders aus. Doch ein Grossteil von

uns – zumindest diejenigen, die nicht von der Landwirtschaft leben oder das Gros ihrer Nahrungsmittel als Selbstversorger:innen produzieren – haben den Bezug zu den Abläufen, die während des Anbaus von Lebensmitteln im Laufe des Jahres vonstattengehen, sicherlich weitestgehend verloren. Wir haben uns zunehmend von unseren ursprünglichen Lebensgewohnheiten als Bäuer:innen und Landwirt:innen entfernt und leben in einem Takt und einem Rhythmus, der nicht im Einklang schlägt mit dem der Natur um uns herum.

Im Winter ruht die Natur. Tiere fahren ihre Aktivitäten auf das Nötigste herunter, verfallen in Winterstarre oder ziehen sich zum Winterschlaf in ihre Höhlen zurück. Bäume werfen ihre Blätter ab und sammeln ihre Kräfte und Pflanzensäfte in den Wurzeln. Jegliches Lebewesen auf dieser Erde hält im Winter seine/ihre Energien beieinander und verfällt in einen Ruhemodus – bis auf das Lebewesen Mensch. Wir machen und tun, als ob immer Sommer wäre. Wir machen und tun, als ob wir von den Jahreszeiten nichts wüssten. Wir machen und tun, als ob wir nicht eingebunden wären in die zyklischen Kreisläufe der Natur.

Bei unseren keltischen Vorfahr:innen [8.-1. Jhd. v. Chr.] hingegen waren die acht Jahreskreisfeste, die sich an Mond- und Sonnenstand orientierten, noch fixer Bestandteil ihres Jahreskreislaufes. Jedes Fest stand für eine andere Qualität; eng verbunden mit den entsprechenden Themenaspekten, die in der Natur zu diesem Zeitpunkt präsent sind. Wie zum Beispiel das Jahreskreisfest Imbolc im Februar (*heutzutage bekannt als Lichtmess, da die Kirche dieses Fest assimiliert hat*), bei dem das neu erwachende Leben gefeiert wird und die Themen Neubeginn und Visionen im Fokus stehen.

Aber auch Vorfahr:innen, die nicht so weit in der Vergangenheit liegen wie die Kelten, orientierten sich am Jahresverlauf: Erst kam die Aussaat, dann das Wachsenlassen und nach der Ernte im Herbst kam der Zeitpunkt, an dem die Pflüge verräumt, Stall und Scheune winterfest gemacht und die Felder brach liegen gelassen wurden. Die Menschen zogen sich in ihre Häuser zurück, um den Winter eher drinnen und im Kreis der engsten Familie zu verbringen.

Nicht, dass wir den bitteren, kargen Winterzeiten hinterherweinen sollten, in denen nie vorhergesehen werden konnte, ob alle gesund, gut genährt und am Leben ins neue Frühjahr kommen. Noch möchten wir sicher die Wärme unserer heutigen Heizungen, die Vorzüge von elektrischem Licht, den Segen von Supermärkten und den Luxus der Grundsicherung von Lebensmitteln missen. Beileibe nicht. Nichtsdestotrotz ist uns irgendwann irgendwie die Qualität des Winters, der Stille, des Leerwerdens und des Zur-Ruhe-Kommens abhandengekommen. Wir unternehmen jahrein, jahraus die gleichen Tätigkeiten; egal welche Jahreszeit es geschlagen hat. Wir bleiben aktiv, während um uns herum teilweise alles im Winterzustand versinkt.

So ist auch in diesem Zusammenhang der Verlust der Herbst- und Winterqualität – der Verlust von Einkehr und Innehalten – spürbar. Und es bleibt die Frage offen, wann und wieso wir Menschen uns davon entfernt haben.

Müßiggang ist aller Freude Anfang

*Es gibt wichtigeres im Leben,
als beständig dessen Geschwindigkeit zu erhöhen.*

[Mahatma Gandhi]

Während in der Antike körperliche Arbeit als notwendiges Übel angesehen wurde und bei den Philosophen der Antike der Müßiggang und die kontemplative Vertiefung ins Leben und ins göttliche Sein hoch im Kurs stand, ist Nichtstun heutzutage verpönt und wird mit Faulenzen gleichgesetzt. Selbst im Mittelalter bis zu Zeiten der Reformation galt Arbeit als Mühsal und wurde gar als Strafe Gottes aufgefasst, weil im Paradies nichts mühselig sei; in der Hölle jedoch harte Arbeit auf einen warte. Auch Naturvölker und landwirtschaftlich geprägte Kulturen waren und sind sich bewusst, dass «alles seine Zeit hat» – geboren werden und sterben, pflanzen und ernten, reden und schweigen, in Bewegung sein und zur Ruhe kommen.

Wie kommt es also, dass unsere Vorstellung von Müßiggang und Nichtstun so negativ geprägt ist und von Schuldgefühlen begleitet wird? Ganz so wie es Friedrich Nietzsche [1844-1900] zu seiner Zeit bereits vorhergesehen hat: «Die Arbeit bekommt immer mehr alles gute Gewissen auf ihre Seite: Der Hang zur Freude nennt sich bereits «Bedürfnis der Erholung» und fängt an, sich vor sich selber zu schämen. «Man ist es seiner Gesundheit schuldig» — so redet man, wenn man auf einer Landpartie ertappt wird. Ja, es könnte bald so weit kommen, dass man einem Hange zur *vita contemplativa* (das heißt zum Spaziergehen mit Gedanken und Freunden) nicht ohne Selbstverachtung und schlechtes Gewissen nachgäbe.»

Gemäss den Soziologen Werner Sombart [1863-1941] und Max Weber [1864-1920] hat sich der Geist der ausgeprägten Arbeitsfokussierung vor allem im Zuge der Reformation durch protestantische Glaubensgemeinschaften wie Calvinisten, Puritaner oder Quäker herausgebildet. Diese legten mit ihrer Ausrichtung auf asketische Lebensweise, Fleiss, Sparsamkeit und Sittsamkeit wohl die Grundsteine für die nachfolgende Kapitalismusedwicklung. «Ora et Labora» (*Bete und arbeite*) war bereits bei den römisch-katholischen Benediktinermönchen der zentrale Leitspruch. Allerdings erhielt die Orientierung an harter Arbeit und sparsamer Lebensweise mit der Reformation eine völlig neue Dimension; galt diese doch als Indiz gottgefälligen Lebens und weltlicher Erfolg als Anzeichen für einen besonderen Platz im Himmelreich.

Der Schweizer Theologe Johannes Calvin [1509-1564] – neben Martin Luther ein zentraler Gründungsvater des Protestantismus – war ein starker Verfechter dieser Glaubensordnung. Er etablierte eine strenge Kirchenordnung und wird auch als Begründer der protestantischen Arbeitsmoral bezeichnet. Forthin arbeitete «Mensch» nicht mehr, um zu leben. Sondern lebte, um zu arbeiten. Bezeichnend ist auch, dass Faulheit beziehungsweise Trägheit (*Acedia*) in der christlichen Lehre als eine der sieben Hauptlaster/Todsünden gilt. Das sagt einiges aus, worin unsere aktuellen Glaubenssätze verankert sind.

Diese Grundgedanken fielen im Zuge der industriellen Revolution ab Mitte des 18. Jahrhunderts auf fruchtbaren Nährboden; der Kapitalismus fasste Fuss. Der Wandel von Agrar- hin zur Industriegesellschaft, die Zunahme an mechanischen Erfindungen und die neuen Möglichkeiten, die sich durch Nutzung nicht-menschlicher Energie ergaben, führten zu einem Paradigmenwechsel in der Gesellschaft. Dadurch

bildete sich neben den Unternehmer:innen eine eigene Klasse lohnabhängiger Proletarier:innen heraus, die – ähnlich den neuartigen Maschinen – wie ein Rädchen im Getriebe funktionieren sollten.

Die Zerlegung der Arbeitsprozesse in kleinteilig-überschaubare, aber auch eintönig-monotone Schritte wie bei der Fließbandarbeit ebenso wie die Erhöhung der Produktionsgeschwindigkeit durch mechanisierte Abläufe trugen dazu bei, ein neues Arbeits- und Zeitverständnis zu etablieren. Bei diesem war der Mensch austauschbar und die zur Verfügung stehende Zeit musste möglichst effizient genutzt werden. Damit dieses System etabliert werden konnte, wurde eine rigide Fabrikdisziplin eingeführt, bei der leistungsabhängige Entlohnung und Strafen eingesetzt wurden (*Prinzip von Zuckerbrot und Peitsche*), um die ungewohnten Zumutungen durchzusetzen.

Der Ausspruch «Zeit ist Geld» von Benjamin Franklin [1706-1790] steht sinnbildlich für diese Epoche, deren Auswirkungen wir nach wie vor in der heutigen Arbeitsethik und Wirtschaftswelt deutlich spüren.

Wie absurd diese Gleichsetzung ist, führt uns Olaf Georg Klein in seinem sehr lesenswerten Buch «Zeit als Lebenskunst» vor Augen: «Wenn Zeit Geld ist, müssten Arbeitslose, Kinder und Rentner ziemlich reich sein. Sie bräuchten bei Geldknappheit nur etwas von ihrer Zeit bei einer Bank einzuzahlen und sich – je nach Wechselkurs – eine bestimmte Summe Geld auszahlen lassen.»

Als ob sich Zeit einsparen liesse, in dem wir einfach schneller produzieren oder mehrere Dinge gleichzeitig erledigen; das vielbeschworene Multitasking. Die Idee von der Zeitsparkasse hat schon Momo den grauen Herren nicht abgenommen. Das Dilemma, Zeit nicht auf die hohe Kante legen zu können, scheint dennoch diejenigen nicht zu stören, die sich sagen: «Jetzt noch mal durchhackern bis ...

und dann das Leben genießen.» Lösen können sie dieses Dilemma hingegen auch nicht, denn die verlorenen Lebensminuten kann ihnen keiner zurückgeben.

So ist eins der fünf Dinge, die Menschen auf dem Sterbebett bedauern, laut der australischen Sterbebegleiterin Bronnie Ware: «Ich wünschte, ich hätte nicht so viel gearbeitet.»

Nun stehen wir mittendrin im Zeitalter von Industrie 4.0 – und doch scheint, als ob die Zeit stehen geblieben wäre, denn die zugrunde liegende Arbeitskultur ist nach wie vor vielerorts dieselbe: Orientierung an Zeiteffizienz und Produktions-/Gewinnsteigerung, der Mensch als Mittel zum Zweck, Boni abhängig vom Leistungsgrad oder wahlweise Jobentzug als Drohmittel. Gesellschaftlich gesehen wollen wir unendlich viel erleben; am liebsten auf mehreren Partys gleichzeitig tanzen; ja nichts verpassen. Das Buzzword unserer Zeit: FOMO (*Fear of Missing Out; Angst, etwas zu verpassen*) lässt grüssen.

Nur langsam brechen diese Strukturen auf, weil viele Menschen diese gewachsene Struktur zu hinterfragen beginnen und nicht mehr bereit sind, ihre wertvolle Lebenszeit im Job als Mittel zum Zweck zu verbringen oder die eigene freie Zeit mit ständig neuen Erlebnissen vollzupfropfen. Damit bekommt das Credo «Nur keine Zeit vergeuden» auf einmal eine völlig neue Konnotation.

Wer weiss, vielleicht wird Inaktivität und passives Sein eines schönen Tages wieder so «in» sein, wie es der Müßiggang in der Antike war und die Winterpause in der Natur nach wie vor ist. Vielleicht kehren wir uns irgendwann auch wieder vom linearen Zeitmodell ab und wenden uns der Zeitvorstellung zu, die die Menschen vor dem jüdisch-christlichen Religionsverständnis jahrtausendlang geprägt hat: Die Vorstellung, dass die Zeit im Kreis geht.

Zum Nachsinnen ...

- Welchem der philosophischen Konzepte der Antike kann ich am meisten abgewinnen?
- Was verbinde ich persönlich mit Müßiggang?
- Wie kann ich die Muße wieder mehr in mein Leben einladen?

... oder das nehme ich aus «Einblick in die Geschichte»
als Essenz mit ...



EINBLICK IN DIE ZUKUNFT

**WAS WIR DURCH
ZYKLISCH LEBEN GEWINNEN**

EINBLICK IN DIE ZUKUNFT – WAS WIR DURCH ZYKLISCH LEBEN GEWINNEN

Gesundheit, Resilienz & Energy Reload

*Nichts bringt uns auf unserem Weg
besser voran als eine Pause.*

[Elizabeth Barrett Browning]

Was ist es nun aber, was wir gewinnen, wenn wir unser Leben zyklisch gestalten, die Verbindung zu unserem natürlichen Wesen wiederherstellen und insbesondere der zweiten Zyklushälfte wieder mehr Beachtung schenken?

Dann stärken wir nicht nur unseren physischen Körper, weil wir ihm wieder Ruhepausen zugestehen und Zeiten einlegen, in denen sich unser Körpersystem erholen und regenerieren kann. Wir gewähren uns den Schlaf, den wir brauchen, und füllen unsere Energiespeicher all-zyklisch wieder auf. Vor allem beugen wir aber auch psychischen Problemen vor. Mentale Erschöpfungszustände, Depressionen und Burnout treten insbesondere dann auf, wenn alles zu viel wird, der Stress das für uns gesunde Level an Verträglichkeit weit überschritten hat und unser Energiepegel längst im roten Bereich ist.

Wer hingegen zwischendurch immer wieder Pausen einlegt, in Verbindung mit seinem Körper und seiner Seele tritt und auf seine Bedürfnisse achtet, bei dem/der kommt es gar nicht erst so weit, weil die Warnzeichen des Körpers schon viel früher wahrgenommen werden beziehungsweise gar nicht erst ausgelöst werden müssen.

Ebenso förderlich wie auf unseren Gesundheitszustand wirkt sich Zyklisch Leben auch auf unsere Resilienzfähigkeit aus. Unter Resilienz wird die Fähigkeit eines Menschen verstanden, schwierige Lebenssituationen ohne grössere Schäden zu überstehen; sprich: die Widerstandskraft eines Menschen. Das umfasst zum einen Resistenz (*Dinge an sich abprallen lassen, Gegenwind unbeschadet trotzen können*) und zum anderen Regeneration (*sich selbst nach dem Fall oder einer herausfordernden Situation wieder aufrichten können*). Als dritter Faktor für die Resilienzfähigkeit spielt Rekonfiguration eine Rolle (*sich an veränderte Umstände anpassen, stärkende Ressourcen ausbauen*).

Wenn wir also fest in unserer Mitte verankert sind, in jedem inneren Herbst das von uns werfen, was uns belastet und nicht mehr guttut, ebenso wie die Dinge stärken, die unsere Regenerations- und Rekonfigurationskraft fördern, und uns gleichzeitig jedes Mal zu dieser Zykluszeit im Nein-Sagen und Abgrenzen üben, dann können wir auch in stürmischen Zeiten bei uns selbst bleiben und die um uns tobenden Winde an uns abprallen lassen.

Dann können wir diesen unsere «Winterseite» zeigen und uns rein auf unser eigenes Inneres konzentrieren, statt uns vom Aussen aus der Bahn bringen zu lassen.

Ausgeglichenheit, Wohlbefinden & ausgewogene Life-Balance

Nimm dir Zeit zum Glücklichein, es ist die Quelle der Kraft.

Nimm dir Zeit zum Spielen, es ist das Geheimnis der Jugend.

Nimm dir Zeit zum Lesen, es ist der Ursprung der Weisheit.

[Achim von Arnim]

Wann fühlst du dich ausgeglichen und in Balance?

Wenn du von einem Termin zum nächsten hetzt, parallel zum virtuellen Weekly im Büro die Mails checkst, den längst überfälligen Arzttermin für deinen Sohn klarmachst und am Ende des Tages nach einem 15-Stünder todmüde ins Bett fällst?

Oder wenn du dir neben all deinen Must-do-Tätigkeiten regelmässig ausreichend Zeit zugestehst, die du frei und selbstbestimmt gestalten kannst (*Müßiggang*), in denen du träumen, visionieren, dich mit dir selbst und deinem Leben auseinandersetzen kannst?

Zeiten, in denen du dir klar wirst, was stimmig ist in deinem Leben. Aber auch, was vielleicht noch fehlt und (wieder) mehr Integration erfahren darf. Zeiten, in denen du die Eckpfeiler für ein erfülltes Leben für dich definierst und dann die entsprechenden Bausteine so zusammensetzt, dass sich unterm Strich eine einigermaßen ausgewogene Life-Balance für dich ergibt.

Solch eine Life-Balance ist nie in Stein gemeisselt und wandelt sich mit der Zeit; in Abhängigkeit von Lebensphase, Umfeld und Umständen. Darum braucht es immer wieder ein Innehalten und Hinucken: Wo stimmt es noch, wo braucht es Anpassung? Und wie kann ich es so feinjustieren, dass ich mich damit wohlfühle?

Genau diese Momente sind innere Herbst- und Wintermomente. Sie lassen uns den Blick auf das Wesentliche im Leben richten – auf das, was für uns unabdingbar dazugehört, damit wir unser Leben als stimmig und ausgeglichen erleben, als sinnhaft und glücklich. Genau darin liegt der Zauber von Zyklisch Leben in seiner Gesamtheit, Quelle von Kraft, Glück und innerer Weisheit.

Raum für Kreativität, innovatives Denken & Ideen-as-unusual

*Wenn der Mensch zur Ruhe gekommen ist,
dann wirkt er.*

[Francesco Petrarca]

Spannende Ideen und innovative Konzepte entstehen meist nicht auf dem Reissbrett. Oder kommt dir die zündende Inspiration normalerweise zwischen Abarbeiten deiner To-do-Liste und der Planung und Koordination für das nächste Grossprojekt?

Damit uns eine der neun Musen küssen kann, sollten wir ihr auch Kussfläche bieten und Raum geben, damit sie überhaupt Platz und Gehör findet neben all dem Trubel, der uns alltäglich umgibt.

Nicht umsonst wird in der Achtsamkeitslehre vom sogenannten Monkey Mind gesprochen – unsere Gedanken, die wie wilde Affen von Baum zu Baum hüpfen und nicht zur Ruhe kommen. Im inneren Herbst und Winter hingegen halten wir diese Affen mit einer leckeren,

grossen Bananenstaude in Schach und vermitteln ihnen, dass sie erst einmal Kraft tanken und sich etwas Ruhe gönnen sollten, damit sie im inneren Frühling und Sommer wieder mit voller Energie in ihre Affen-Fisimatenten starten können.

An sich ist diese quirlige Energie innovativem Denken und kreativer Inspiration ja zuträglich. Wenn sie jedoch zu viel Raum einnimmt, so kann sich dies kontraproduktiv auf kreative Prozesse auswirken. Oft sind es nämlich genau die Momente absichtslosen Umherstreifens oder Augenblicke von Gedankenspaziergängen im luftleeren Raum, die innovative Ansätze und Ideen out of the box hervorbringen.

So wie die Natur aus dem Winter heraus neues Leben gebiert und aus der Dunkelheit des Winters das Licht in völlig neuem Glanz erstrahlt, so entstehen neue Impulse, Innovationen und kreative Ergüsse in der Regel ebenfalls auf unbestelltem Boden und brauchen Zeit (und Raum) zum Reifen und Sich-Entfalten. Wenn wir also proppenvoll wie ein überlaufendes Fass sind, weil wir den Ablauf nie öffnen, um unnötiges Fassvolumen abfliessen zu lassen, dann sind wir auch nicht aufnahmefähig für neue Impulse.

Der Herbst und der Winter lehren uns, uns selbst diesen Kreativ-Raum zu schaffen, zur Ruhe zu kommen, den Blick nach innen zu richten, leer zu werden und damit wieder Platz zu haben für die leisen Töne und Küsse der Musen.

Zeit, Entschleunigung & Ent-Taktung

*Zeit, die wir uns nehmen,
ist Zeit, die uns etwas gibt.*

[Ernst Ferstl]

Zeit haben oder nicht haben (können) hatten wir ja bereits. Unsere aktuelle Zeitkultur misst der Uhrzeit besondere Bedeutung bei, die den Tag in 24 Stunden und jede Stunde in 60 Minuten unterteilt. Jeder Glockenschlag zur vollen Stunde kündigt damit den Ablauf unserer Lebensuhr, den unwiderruflichen Verlust einer Stunde wertvoller Lebenszeit an. Ob wir deshalb immer mehr in die uns zur Verfügung stehende Zeit packen möchten, immer schneller, immer effizienter sein möchten?

Das Phänomen «keine Zeit zu haben» und ständig unter Zeitdruck zu stehen, zieht sich längst quer durch alle Bevölkerungs- und Gesellschaftsschichten. Manch einer betitelt Zeit gar als neuen Reichtum. Darüber vergessen wir allzu schnell, dass Zeit einfach IST. Sie kann durch nichts beschleunigt, durch nichts entschleunigt werden. Lediglich unser Empfinden zu Zeit, unsere eigene Einstellung dazu, unsere individuelle Zeitkultur kann sich ändern.

Letztlich entscheiden wir selbst, welchen Dingen und Aktivitäten wir unsere Aufmerksamkeit – unsere Zeit – schenken und welche in diesem Moment zweitrangig für uns sind. Dafür haben wir dann keine Zeit. Ebenso entscheiden wir, welchem Lebensstakt wir folgen. Selten entspricht dieser unserem natürlichen Biorhythmus. Häufiger ist dieser einheitlich, denn auf Mass getaktet.

Kaum ein:e Musiker:in der Welt kommt aber auf die Idee, ein Musikstück im Einheitstakt zu komponieren, ohne Tempoänderung oder gar Pausen zwischen den Noten. Das würde schlicht und einfach eintönig und langweilig klingen.

Indem wir zyklisch leben laden wir (wieder) unterschiedliche Taktarten, Tempi und Rhythmen in unser Leben ein:

Am Anfang des Zyklus geht es vermutlich «vivo» (*lebendig*) und «allegro» (*munter*) zu. Zur Zyklushälfte hin steigert sich das Tempo auf ein «vivacissimo» (*sehr lebhaft*) bis hin zum «prestissimo» (*sehr schnell*). Um dann, auf den inneren Herbst hin, auf ein «moderato» (*mässig bewegt*) und «andante» (*gehend*) zurückzufallen. Gegen Ende des Zyklus zieht mit einem «adagietto» (*ziemlich langsam*) und «grave» (*feierlich*) eine gemächliche Gangart ein und auch die Pausenzeichen haben in diesem Stück Hochkonjunktur.

Das klingt doch ganz nach einem musikalisch-ZEITgenössischen Hochgenuss, oder etwa nicht?

Authentizität, Fokus & Muße für Life Design

*Wenn du die Berührung mit der inneren Stille verlierst,
verlierst du den Kontakt mit dir selbst.*

*Wenn du den Kontakt mit dir selbst verlierst,
verlierst du dich in der Welt.*

[Eckhard Tolle]

Wir sehnen uns nach Sinnhaftigkeit und Purpose. Wir streben nach Stimmigkeit und Erfüllung. Wir sind auf der Suche nach unserer Berufung und der Aufgabe, für die wir in diese Welt gekommen sind. Doch genauso wenig, wie uns die Musen finden und küssen können, wenn wir ständig von einem Ort zum nächsten springen, genauso wenig können wir auch den Ruf unserer Seele vernehmen, die uns unsere Bestimmung flüstern möchte, wenn wir immer nur im Aufbruch, am Machen und Tun sind.

Um in Verbindung zu treten mit sich selbst, sich seiner SELBST-Bewusst zu werden und die Werte herauszukristallisieren, die für einen im Leben essenziell sind, ist eine dezidierte Innenschau und Beschäftigung mit den eigenen inneren Anteilen unerlässlich.

Denn erst, wenn ich weiss, welche Puzzleteile mich ausmachen und zu meiner Persönlichkeit gehören, kann ich diese so zu einem Bild zusammensetzen, dass es sich authentisch und stimmig für mich anfühlt. Denn erst, wenn ich weiss, was mir wichtig ist und welche Werte grundlegende Treiber für mich sind, kann ich diese zu meinen Leitsternen machen, klar meine Bedürfnisse äussern und gegebenenfalls Grenzen setzen, wenn diese Werte von anderen missachtet oder mit Füßen getreten werden.

Denn erst, wenn ich weiss, was für mich im Leben wesentlich und essenziell ist, kann ich den Fokus darauf setzen, priorisieren und andere Dinge aussen vorlassen.

Wer, wenn nicht die Energien der zweiten Zyklushälfte könnte mich besser in diesem Prozess unterstützen und mir Raum und Tor und neue Bewusstseinssebenen öffnen für den Findungsprozess auf die Frage: Wie will ich wirklich, wirklich leben?

Und mir den Rücken stärken, um mich voller Klarheit hinzustellen und für diese Werte und Bedürfnisse selbstfürsorglich und authentisch einzutreten.

Zum Nachsinnen ...

- Was wünsche ich mir durch Zyklisch Leben als Gewinn für mein eigenes Leben?
- Was braucht es, damit diese Aspekte mehr Raum in meinem Leben bekommen?
- Was ist Glück für mich? Was hält mein Leben in Balance?

... oder das nehme ich aus «Einblick in die Zukunft»
als Essenz mit ...

[illegible]



ZYKLISCH LEBEN

ALS FRAU / ALS MANN

ZYKLISCH LEBEN ... ALS FRAU/ALS MANN

Zyklisches Wesen – Man(n) ist gemeint

Jede Bewegung ist zyklisch.

*Sie zirkuliert bis zum Rande ihrer Möglichkeiten
und kehrt dann zum Ursprung zurück.*

[Robert Bob Collier]

Im althochdeutschen wird unter dem Begriff «man» jeder beliebige Mensch verstanden. Genau diese Definition gilt auch für Zyklisch Leben. Zwar ist dieses Thema aktuell vorwiegend als Frauenthema besetzt, doch im Grunde genommen stehen alle Menschen in Verbindung mit dem zyklischen Prinzip; rein durch ihr Mensch-Sein, das den natürlichen Kreisläufen des Lebens folgt. Und doch gibt es gewisse Unterschiede, die nicht zuletzt darin begründet liegen, dass das zyklische Wesen des Mannes schlicht und einfach weniger Aufmerksamkeit erfährt, weil es nicht so offensichtlich ist wie der all-monatliche menstruelle Zyklus von Frauen.

Wo in anderen Bereichen der Gender-Gap zugunsten von Männern ausschlägt, beispielsweise im medizinischen Bereich, bei dem in aller Regel der männliche Körper als Mass der Dinge für Studien herangezogen wird, weil er weniger hormonellen Schwankungen unterliegt – damit aber auch Rezeptangaben bei Medikamenten oder Anzeichen für Krankheiten wie Herzinfarkt nicht auf Frauen und deren Körper abgestimmt sind, so schlägt das Pendel im Bereich Zyklisch Leben deutlich in Richtung Frauen aus. Sei es mit Blick auf wissenschaftliche Untersuchungen dazu, sei es, wenn es um überliefertes Wissen indigener Gesellschaften geht.

Nichtsdestotrotz ist nicht von der Hand zu weisen, dass Frauen sowohl durch die gesellschaftliche Zuweisung dieses Themas als auch durch ihren Körper, der sehr stark im Einklang mit dem Zyklischen schwingt, als Role Model für zyklisches Leben gelten können.

Wenn im Folgenden ausführlicher auf das Wesen der Frau als auf das Wesen des Mannes eingegangen wird, so soll diese Gewichtung keine Wertung implizieren. Sondern verdeutlicht die Präsenz, die das Thema in unserer heutigen Gesellschaft aufweist.

Zyklisches Wesen – Urquell weiblicher Kraft

*Denn kein Fluss kann begradigt werden,
ohne ihn seines Naturells und seiner Kraft zu berauben.*

[Eva Klein]

In früheren Zeiten war der Kreislauf des Lebens natürlicher Bestandteil und das Leben in Kreisen die Basis von allem. Insbesondere durch die Einteilung von Zeit im Rahmen eines Kalenders und dem damit verbundenen Verständnis von Zeit als zielgerichteter, strukturierter Ablauf mit den festen Konstanten Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft haben dazu geführt, dass die zyklische Natur, die Teil unseres natürlichen Wesens ist, begradigt und in festgelegte Bahnen gelenkt wurde. Auch wenn alle Menschen zyklischer Natur sind, so fiel diese Zäsur für Frauen nochmals um einiges gravierender aus als für ihre männlichen Mitmenschen. Denn Frauen sind per se zyklisch unterwegs; ihr allmonatlicher Menstruationszyklus zeugt davon. Insofern sind es auch

die Frauen, die die Auswirkungen der linearen Lebensweise besonders zu spüren bekommen. Sind sie damit doch von einem wichtigen Teil ihrer weiblichen Kraft abgeschnitten. Abgeschnitten von dem ihnen innewohnenden weiblichen Prinzip des Zur-Ruhe-Kommens, der Regeneration, des Verbundenheit-Nährens, In-die-Tiefe-Gehens, (Sich-selbst-)Heilens, Seins.

Diese innere Disbalance fordert ihren Tribut vor allem in Form von Erschöpfungszuständen und Mental (Over)Load (*Empfinden von psychischer Belastung, die aufgrund der komplexen Alltagsorganisation, vor allem im familiären Alltag, entsteht*). Frauen stellen ihre Bedürfnisse oft hinten an, folgen trotz fehlender Regenerationszeiten ihrem inneren Prinzip von Leben nähren und kümmern sich um das vielschichtige Ganze. So reibt Hingabe statt Selbstfürsorge so manche Frau in den Mühlen des Alltags auf.

Unser aktuelles Leben vollzieht sich hauptsächlich in der ersten Zyklushälfte. Die Qualitäten weiblicher Energie werden in unserer Gesellschaft stiefmütterlich behandelt und abgewertet. Die Abwertung weiblicher Qualitäten ist durchweg perfide und zieht sich durch alle Lebensbereiche: Allein der Begriff «stiefmütterlich» ist Inbegriff negativer Bewertung. Laut Duden: sich so auswirkend, dass jemand, etwas vernachlässigt, zurückgesetzt wird; schlecht; lieblos. Das männliche Pendant «stiefväterlich» wird im Duden lediglich als Ableitung des Begriffs «Stiefvater» aufgeführt; eine weiterführende Beschreibung, geschweige denn eine negative Konnotation wird diesem Begriff dort hingegen nicht zugeschrieben.

Diese Negativ-Rolle fängt bei den Berufsbildern an, bei denen das weibliche Prinzip sehr stark präsent ist, wie Pflege, Kinderbetreuung oder Schulbildung. Diese können lohn- und wertschätzungsmässig in

keiner Weise mithalten mit klassischen Männerberufen wie Management, Ingenieur- oder Finanzwesen.

Die Negativ-Bewertung zieht sich weiter über den einseitigen Fokus auf Kopf, Ratio und Wissenschaft, welche nur diejenige Realität als Wirklichkeit akzeptiert, die mit den äusseren Sinnesorganen erfasst, mit Facts und Figures belegt und in Tabellen und Statistiken gegossen werden kann. Die intuitive Wahrnehmung und Erfassung durch innere Sinne wird hingegen ins Reich der zweifelhaften Esoterik hinabgestuft und als Humbug abgetan.

Bis hin zur Abwertung weiblicher Qualitäten in Form negativer Konnotation von Nichtstun, Passivität, Sich-treiben-Lassen, Gefühlsbetont, Diffuse Beschaffenheit, Chaos.

Für Menschen, die den Urquell ihrer weiblichen Kraft wieder sprudeln lassen und ihren weiblichen Fluss so fliessen lassen möchten, dass sie aus ihrer vollen Kraft schöpfen können, ist es an der Zeit, sich des eigenen Zyklus bewusst zu werden und diesen selbstbewusst in ihr Leben zu integrieren.

Zyklisch Leben: Mens (& Männertagen) sei Dank

*Der Fluss setzt seinen Weg zum Meer fort,
ob das Rad der Mühle gebrochen ist oder nicht.*

[Khalil Gibran]

Allmählich erfährt das Thema Menstruation in unserer Gesellschaft einen Wandel und entledigt sich des Tabus. Frauen weisen Werbehersteller:innen darauf hin, dass ihr Blut nicht klinisch blau, sondern rot pulsierend wie das Leben ist. Als in der TV-Gründer:innen-Show «Höhle des Löwen» im Jahr 2021 zwei Männer ihre neueste Erfindung «Pinky Gloves» (*knallrosa Einmal-Latexhandschuhe, mit denen die Tamponentsorgung hygienisch und diskret möglich werden sollte*) vorstellten und auch noch den Investorenzuschlag dafür erhielten, ging durch die (Frauen-)Welt zu gutem Recht ein lauter Aufschrei. So laut, dass die beiden Gründer das Produkt letztlich zurückzogen.

Sogar das Thema Free Bleeding (*den Periodenfluss nicht blockieren, sondern frei fliessen lassen*) hat es mittlerweile in die mediale Berichterstattung geschafft.

Allen Unkenrufen zum Trotz erobern sich Frauen so Stück für Stück ihre Natürlichkeit zurück. Denn warum um alles in der Welt sollte Menstruationsblut unrein und ekelbehaftet sein, wo Blut ein lebensnotwendiger Bestandteil unseres Körpers ist und circa 6 bis 8 Prozent unseres gesamten Körpergewichts ausmacht? Wenn wir uns in den Finger schneiden, holen wir schliesslich auch nicht die Einmalhandschuhe aus der Schublade raus, um ja nicht in Berührung mit diesem Element zu kommen.

Früher einmal war Menstruationsblut Sinnbild des natürlichen Reinigungsprozesses und galt als heilig. Der blutenden Frau wurden magische Kräfte nachgesagt, denn keiner konnte sich das Mysterium erklären, wie Frauen bluten können und doch gesund sind.

In früheren Kulturen gab es für blutende Frauen besondere heilige Orte, oft als «Mondhütten» oder «Rote Zelte» bezeichnet, in denen sie sich für die Tage ihrer Menstruation zurückziehen, in Austausch mit anderen Frauen und gleichzeitig in Stille und Kontemplation eintauchen konnten. Weithin bekannt war zu diesen Zeiten, dass Frauen in dieser Zeit besonders angebunden sind an Urwahrheiten und Weisheiten des Lebens. Nicht selten kehrten diese aus ihrer Zeit des Rückzugs und der Innenschau mit kraftvollen Visionen für die gesamte Gemeinschaft zurück.

Die schöpferische Kraft, die dem monatlichen Zyklus der Frau inneohnt, steht jedenfalls ausser Frage – ist die Menstruation doch purer Ausdruck von «etwas in die Welt bringen». Das schliesst das körperliche Gebären eines Kindes ein, reicht jedoch weit über diese engen Grenzen hinaus.

Jeder Menstruationszyklus ist in sich ein schöpferischer Zyklus: Denn jedes Ei, das sich monatlich aus den Ovarien (*Eierstöcken*) löst und über die Eileiter in den Uterus (*Gebärmutter; Nomen est Omen*) wandert, transportiert das lebensspendende Prinzip, das Frauen zutiefst ausmacht. Von der Befruchtung (*durch die Muse geküsst sein*) und Entstehung über das Wachsen, Reifenlassen und Raumgeben bis hin zur Geburt, zur Manifestation eines befruchteten Impulses in greifbarer Form. In dieser Hinsicht steht der weibliche Monatszyklus für den schöpferischen Zyklus schlechthin.

Also, liebe Frauen: Lasst uns die Unreinheit abschütteln, die der Menstruation anhaftet, und diese wieder als Geschenk betrachten. Als wiederkehrende Verbindung, die uns Frauen jeden Monat aufs Neue daran erinnert, dass wir zutiefst schöpferische Wesen sind und Leben gebären – in der einen oder anderen Form.

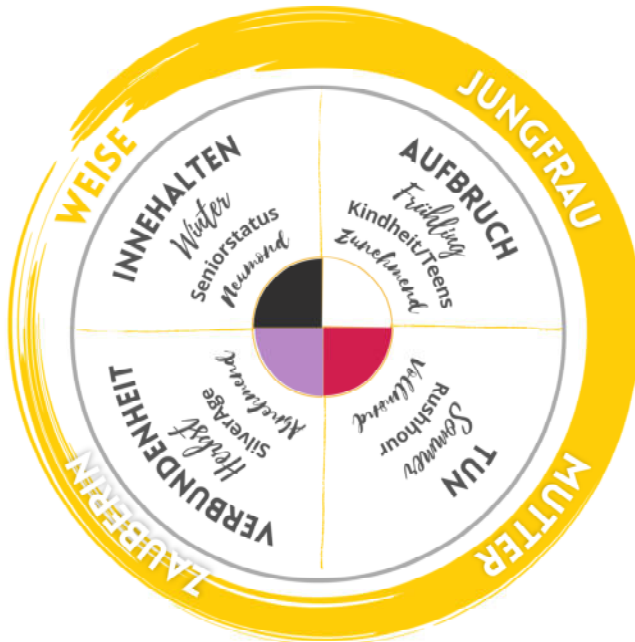
Also, liebe Männer: Begrabt eure Vorbehalte gegenüber dem Menstruationsblut, jetzt, da ihr besser wisst, was dieses Mysterium an lebensspendender Energie in sich trägt. Und gebt Frauen mit ihrer zyklischen Schöpferkraft wieder Raum in der Gesellschaft.

Übrigens, liebe Männer und Frauen und In-Betweens, auch Männer haben ihre Tage; aka unterliegen zyklischen Schwankungen. Zwar äussert sich dies nicht so offensichtlich wie durch die Blutung der Frau, doch wirken auch bei Männern hormonelle Schwankungen, auf die im Abschnitt «Der Zyklus jedes Mannes» näher eingegangen wird.

Die vier Zyklusphasen jeder Frau

Jede Frau durchläuft all-monatlich einen Zyklus. Als Frau besteht im Vergleich zu all den männlichen Mitmenschen (und In-Betweens in männlichem Körper) folglich ein grosser Vorteil: Nämlich derjenige, dass Frauen aufgrund ihres monatlichen Menstruationszyklus einen zyklischen Spiegel vorgehalten bekommen, den sie kaum ignorieren können. Sie brauchen nur hineinschauen.

Dieser Monatszyklus ist immer an- und eingebunden in den grossen Kreis ihres eigenen Lebens, der (ebenso wie der monatlich menstruelle Zyklus) von vier unterschiedlichen Phasen geprägt ist:



[Jungfrau – Mutter – Zauberin – Weise]

Die weisse Phase

Die körperlichen Vorgänge im Rahmen des Menstruationszyklus: In der Präovulation des Menstruationszyklus bereitet sich der Körper auf den kommenden Eisprung vor, die Konzentration des Hormons Östrogen nimmt zu und hilft, die Gebärmutterschleimhaut Schicht für

Schicht aufzubauen. Die Follikel wachsen und reifen heran. Doch noch ist die Zeugungsfähigkeit nicht gegeben.

Östrogen gilt als das weibliche Hormon schlechthin, ist es doch für die Entwicklung weiblicher Kurven, für pralle Haut, volle Brüste und vaginale Feuchtigkeit verantwortlich. Da es gleichermassen für den Drang nach Nestbau zuständig ist, wird es auch gern als «Versorgerinnen-Hormon» bezeichnet. Weiterhin wird es mit Emotionalität, dem Streben nach Schönheit, dem Drang, sich mit anderen zu vergleichen, und dem Bedürfnis, anderen zu gefallen, in Verbindung gebracht.

Im Leben einer Frau zeichnet sich die Zeit vor der ersten Blutung, der sogenannten Menarche, aus durch Verspieltheit, Neugier, Unbedarftheit, Leichtigkeit und Unbeschwertheit – Frühlingsgefühle. In früheren Kulturen war diese Phase mit dem Bild der **Jungfrau** versehen. Heutzutage schwingen bei diesem Begriff allerlei Konnotationen mit, von der Jungfrau Maria bis hin zum keuschen, sittsamen Mädchen, das in seiner Sexualität unterdrückt und in gesellschaftliche Rollenkorsetts gepresst wird. Im ursprünglichen Sinne stand die Jungfrau jedoch für das Bild einer unberührten, reinen Seele, die dem Leben unvoreingenommen und mit Leichtigkeit begegnet.

Im inneren Frühling unseres Menstruationszyklus ebenso wie in unserer Jungfrauenzeit sehen wir dem Leben hoffnungsvoll entgegen, sind voller Entdeckerfreude und aufgeschlossen für Neues, bauen Luftschlösser und lassen uns von unseren Träumen in den Himmel tragen. Wie Kinder noch nicht gesellschaftlichen Konventionen unterliegen, so sind auch Frauen in dieser (Menstruations- und Lebens-)Phase eins mit sich selbst und lassen sich von äusseren Konventionen nicht so schnell aus ihrer Authentizität bringen. Sie sind unabhängig, autonom.

In der griechischen Mythologie entspricht die Göttin Artemis (*die Göttin der Jagd und des Mondes*) dem Bild der Jungfrau, welche mit ihrem Gefolge von Nymphen im Wald umherstreift, in der Wildnis der Natur zu Hause ist und sich weder in eine Schablone pressen noch von der männlichen Götterwelt vergewaltigen (*eine durchaus gängige Praxis in der antiken Mythologie*) oder sonst wie kontrollieren lässt.

In der nordischen Mythologie steht die Norne Skuld (*die Werden-Sollende, assoziiert mit der Zukunft*), eine der drei Schicksalsgöttinnen, für den Aspekt der Jungfrau.

Der weiss blühende Holunderbusch im Frühling wird mit dem jungfräulichen Aspekt als einer der drei Wesensarten von «Frau Holle» (*der «grossen Mutter», die weibliche Gottheit in Dreifaltigkeit*) in Verbindung gebracht. Gemäss keltischer Mythologie legt die Wintergöttin Cailleach zu Imbolc (*dem keltischen Fest des Frühlingbeginns und des Aufbruchs*) im Februar ihren Zauberstab unter den Hollerbusch und verwandelt sich in einen Stein, woraufhin Brigid (*Göttin des Frühlings und des Feuers und jungfräuliche Wesensart von Frau Holle*) den Stab ergreift und bis zur Sommersonnwende die Welt mit ihrem Licht und Feuer erfüllt.

Die Herausforderung in dieser Phase: Den eigenen Übermut nicht überhandnehmen zu lassen und über das Ziel hinauszuschiessen. Sich nicht verzetteln in tausend Ideen, von denen dann mangels Fokus letztlich keine das Licht der Welt erblicken wird. Wenn möglich, lieber einmal einen Zyklus über eine aktuelle Idee schlafen und schauen, ob einen diese Idee dann auch in einem Monat noch so begeistert wie gerade im Moment.

Die Menarche, die erste Blutung im Leben einer Frau, markiert den Übertritt von Jungfrau und Mädchen zur Nährenden und Frau.

Die rote Phase

Die körperlichen Vorgänge im Rahmen des Menstruationszyklus: Die Phase der Ovulation bezeichnet im Menstruationszyklus den Zeitpunkt des Eisprungs. Der Körper ist bereit für die Befruchtung, die Gebärmutter hat die nötige Schleimhaut aufgebaut, die dem Ei Nährboden und Schutzmantel zugleich ist, und die Östrogenkonzentration hat ihren monatlichen Höchststand erreicht.

Aber auch der Testosteronspiegel ist in der Phase rund um die Ovulation sehr hoch. Das Ei ist befruchtbar und der Körper bereit, es zu umsorgen. Das Hormon Testosteron unterstützt den Muskelaufbau und die Stoffwechselprozesse im Körper. Darum haben Frauen rund um den Eisprung herum oftmals vermehrt Appetit, diese Kalorien setzen aber weniger an. Ausserdem sorgt der hohe Testosteronspiegel dafür, dass wir uns selbst und unsere (männlichen/weiblichen) Gegenüber sexier als zu anderen Zeiten finden, unsere Libido steigt und wir zeigen uns gerne von unserer besten Seite.

Entgegen dem Menstruationszyklus, bei dem die Phase des Eisprungs beziehungsweise der Fruchtbarkeit nur wenige Tage dauert, macht diese Phase im Leben einer Frau eine bedeutende Zeitspanne im Laufe ihrer Lebenszeit auf dieser Erde aus. So wie der Körper dem Ei einen Nährboden zum Wachsen bereitet hat, so steht die rote Phase gleichermassen für Gebären, Ins-Leben-Bringen, pure Lebensfreude und -kraft, Umsetzen ebenso wie für Nähren, Umsorgen, Kümmern, Verantwortung übernehmen, Fülle, Selbstlosigkeit, Präsenz.

Das dieser Phase entsprechende Bild ist das der **Mutter**; der Gebärenden und Nährenden. Wohlbemerkt umfasst dies nicht nur das Mutterdasein im körperlichen, sondern auch im übertragenen Sinne. Im inneren Sommer unseres Zyklus ebenso wie in der Mutterzeit unseres Lebens strömen wir nur so über vor Lebensenergie, nichts scheint uns aufhalten zu können, wir wollen das Leben in aller Intensität in uns aufsaugen und auskosten – am liebsten alles auf einmal. Gleichermassen schenken wir zig Projekten gleichzeitig unsere Aufmerksamkeit, füllen tausend Rollen aus, gebären und kümmern uns um Kinder im wahrsten Sinne des Wortes – oder nähren Projekte anderer Art und geben ihnen Raum zum Wachsen. Frauen sind in dieser Phase schier für alle und jeden da und der festen Überzeugung: «Alles ist möglich. Lasst mich nur machen.» Das ist an sich die ideale Zeit, um Projekte anzupacken, die schon seit Längerem auf der langen Bank liegen.

In der griechischen Mythologie entspricht die Göttin Demeter (*die Göttin der Fruchtbarkeit und Ernte*) dem Bild der fürsorglichen Mutter, die Leben spendet und Fülle schenkt. Sie repräsentiert den Mutterinstinkt, nährt und schafft Boden für Wachstum und Entfaltung.

In der nordischen Mythologie steht die Norne Verdandi (*das Geschehende, assoziiert mit der Gegenwart*), eine der drei Schicksalsgöttinnen, für den Aspekt der Mutter.

Die tiefroten Beeren des Holunderbuschs im Spätsommer zeugen vom mütterlichen, lebensspendenden und intensiv gelebten Aspekt als einer der drei Wesensarten von «Frau Holle». Gemäss keltischer Mythologie übernimmt die Göttin Modron (*Göttin des Sommers und der Fruchtbarkeit, mütterliche Wesensart von Frau Holle*) den Holunderstab zur Sommersonnwende von Brigid und reicht diesen zu

Samhain an die Wintergöttin Cailleach (*weise Wesensart von Frau Holle*) weiter.

Die Herausforderung in dieser Phase: Die eigenen Bedürfnisse nicht komplett hintenanstellen und nur anderen als Nährboden dienen. Vor lauter Umsetzungsenergie die Pausen ausblenden und ausbrennen.

Die Menopause, der Übergang von der blutenden Frau zur postmenstruierenden Frau (auch Wechseljahre genannt), steht für den Übertritt von Nährender und Mutter zur Zauberin und Hexe.

Während wir uns bislang in der ersten Zyklushälfte bewegt haben, die geprägt ist von Aktivität, Orientierung auf die Mitwelt und Präsenz im Aussen, so wenden wir unseren Blick nun der zweiten Zyklushälfte zu; dem Ruhepol und dem Fokus zum Innen.

Die lila Phase

Die körperlichen Vorgänge im Rahmen des Menstruationszyklus: Nach dem Eisprung bereitet sich die Gebärmutter während der Phase des Prämenstruum auf eine mögliche Schwangerschaft vor: Die Follikelhülle, die das Ei bis zu dessen Loslösung umhüllt hat, wird kurzerhand zum Gelbkörper umfunktioniert – einem Progesteron-Produktionsorgan. Dieses Hormon sorgt dafür, dass die Gebärmutterschleimhaut für einen eintreffenden Embryo bereit ist und bremst gleichzeitig die Östrogenproduktion aus.

Progesteron fördert Entspannung und erholsamen Schlaf, entwässert und hilft uns dabei, einen Gang runterzuschalten. Progesteron hat Gelassenheit im Gepäck, kann aber auch zu sozialem Rückzug führen. Je

näher der Moment der Menstruation rückt, desto mehr sinken sowohl Östrogen- wie Progesteronspiegel.

Diese Phase im Leben einer Frau ist geprägt von Ruhe finden, Ernten, Sortieren und Loslassen, Klarheit, Fokus und Freiheit. Wir streuen uns selbst (wieder) Magie ins Leben, daher steht diese Phase auch unter dem Bild der **Zauberin und Hexe**.

Während wir bislang hauptsächlich im Aussen unterwegs waren, tritt im inneren Herbst und der Zauberinnenzeit eine besondere Verbundenheit zutage. Wir lösen uns von den Bedürfnissen anderer und dem Dasein für die Welt draussen und richten unseren Blick wieder vermehrt auf die eigenen Bedürfnisse. Wir verbinden uns mit dem, was uns wichtig ist. Wir sehen klar und spüren intuitiv, was uns guttut und was uns in unserer Entwicklung hindert, und sind damit auch weniger bereit, Kompromisse einzugehen.

In dieser Phase erleben Frauen oftmals die befreiende Erfahrung, nichts mehr zu müssen, sondern nur noch zu dürfen. Sie erleben, wie es ist, sich um sich selbst zu kümmern, und stellen nach all den Jahren des Daseins für andere ihre eigenen Wünsche und Werte in den Fokus. Das löst sprichwörtlich Bände und generiert einen Zauber, dem sich keine entziehen kann.

In der griechischen Mythologie entspricht die Göttin Hestia (*die Göttin des Herdfeuers und des Tempels*) dem Bild der Zauberin und Hexe. Sie hütet das Feuer und ist Hüterin des (eigenen) Tempels. Sie richtet den Blick nach innen und erfasst intuitiv das Geschehen. Hestia konzentriert sich auf ihre eigenen Anliegen und löst sich von den Erwartungen anderer.

In der nordischen Mythologie steht die Figur der Völva (*Frau mit Stab, wobei der Stab Symbol der Macht war*) für den Aspekt der Zauberin, Seherin, Schamanin und Hexe. Durch intuitive Wahrnehmung und ekstatische Zustände konnten die Völven Einblick in andere Welten erlangen und daraus mit Prophezeiungen zurückkehren.

In der Pflanzenwelt steht die Brennnessel für die abgrenzende und gleichzeitig selbstfürsorgliche Energie der Zauberin. Die Brennnessel ist eine wahre Nährstoffbombe und scheint Rheuma abzumildern. Rheuma zeigt sich meist als Autoimmunerkrankung, bei der sich körpereigene Abwehrzellen gegen gesundes Gewebe richten; spricht: Rheuma tritt auf, wenn die Selbstfürsorge im Körper ausser Kontrolle geraten ist.

Die Herausforderung in dieser Phase: Den Balanceakt zwischen Selbstfürsorge und zu erledigenden Aufgaben des Alltags gestemmt bekommen. Sich nicht überfordern lassen von der Fülle an Reizen, Eindrücken, vom Alltagsrauschen, den vielen Oberflächlichkeiten und der Schnelllebigkeit. Im Grunde des Herzens ehrlich mit sich selbst zu sein und sich zu fragen: Was stimmt wirklich noch? Was muss ich loslassen? Wo braucht es einen Schnitt, selbst wenn es mir schwerfällt?

Bevor wir uns der letzten Phase des weiblichen Lebenszyklus zuwenden – dem der weisen Alten –, ein paar Worte zur gesellschaftlichen Wahrnehmung der Zauberinnenphase: Sowohl die monatliche (aka prämenstruelle Zeit) wie auch die Lebensphase der Zauberinnenzeit (aka Wechseljahre) hat in unserer heutigen Gesellschaft ein schweres Standing. Während bei menstruierenden Frauen die Zeit vor der monatlichen Periode gerne mit dem Argument: «Jetzt steckt sie wieder voll in ihrer PMS» (*Prämenstruelles Syndrom*) oder «Achtung

Nörgelalarm» abgetan wird, erleben wir auch in der öffentlichen Wahrnehmung beziehungsweise besser gesagt: Nicht-Wahrnehmung der Wechseljahre eine ähnliche Zuschreibung. Frauen in den Wechseljahren scheinen launisch und unterliegen ständigen Stimmungsschwankungen und Hitzewallungen. Dass diese Phase Klarheit und Fokus mit sich bringt, für viele Frauen befreiend von den vorherigen (oft selbst gemachten) Zwängen des Alltags wirkt und neue Lebenskraft und eine heilende Ausrichtung auf eigene Bedürfnisse freisetzt, davon ist nirgends die Rede.

Wilde Weiber und starke Frauen, die wissen, was sie wollen und dafür einstehen, sind eben nicht überall gern gesehen. Dazu ist das Bild der «willigen Frau», die funktionieren, Haus und Hof, Kind und Mann umsorgen und «dem Manne untertan» sein soll, vermutlich (noch) zu stark und zu unterbewusst in unserer Sozialisation verankert.

Die Schwarze Phase

Die körperlichen Vorgänge im Rahmen des Menstruationszyklus: In der Phase des Eisprungs hat entweder eine Befruchtung der Eizelle durch das männliche Spermium stattgefunden – dann wird der Zyklus unterbrochen und setzt nach der Schwangerschaft und der Geburt wieder ein – oder aber die Eizelle wurde nicht befruchtet. In diesem Fall bereitet sich die Gebärmutter aufs Loslassen vor.

Sobald der Progesteronspiegel unterhalb des Östrogenspiegels liegt, wird die Menstruationsblutung eingeleitet: Der Körper löst die vorher aufgebaute Gebärmutterschleimhaut auf und leitet diese ebenso wie die unbefruchtete Eizelle mit dem Menstruationsblut aus.

In der schwarzen Phase des Lebenszyklus einer Frau ist der Aspekt von Vergehen (lassen), Leere und Urvertrauen allgegenwärtig. Den Pausenknopf drücken und innehalten, von der Dunkelheit umhüllt werden, auf das allumfassende Sein und den Lebensfluss vertrauen, Weisheit und Weitsicht, innere Ruhe und Gelassenheit ... all dies prägt die schwarze Phase, für die sinnbildlich die **weise Alte** – die **alte Weise** steht.

Im inneren Winter leben wir losgelöst von allem Schein und tauchen ein ins Dasein, ins Einfach-Sein. Wir leben plan- und programmlos. Leer werden, um empfangen zu können. In dieser Phase sind wir tief verbunden mit dem Urgrund allen Lebens, ziehen uns noch weiter von der Aussenwelt zurück und wenden uns vermehrt anderen Bewusstseinsebenen zu. Der Tod und die Vergänglichkeit allen Seins sind präsent. Wir bereiten uns auf den Übergang vor, aufs Loslassen und auf die Ablösung von irdischen Dingen.

Frauen in dieser Phase sind zumeist äusserst sensitiv und intuitionsstark. Sie reagieren sensibel auf Schwingungen und feinstoffliche Energien; also auf das, was zwischen den Zeilen schwingt.

In der griechischen Mythologie entspricht die Göttin Persephone (*die Göttin der Toten und Unterwelt*) dem Bild der weisen Alten. Sie wandert zwischen dem Hades, der Totenwelt, und der irdischen Welt umher, ist mit den Geheimnissen der Unterwelt betraut und wandelt gleichzeitig aber auch unter den Lebenden. So schlägt diese Göttin den Bogen von Zyklusende zu Zyklusanfang, versinnbildlicht den Abstieg in die Unterwelt, der mit dem Tod bevorsteht, und das Wiederaufsteigen daraus als junges, unbedarftes Mädchen.

In der nordischen Mythologie steht die Norne Urd (*die Gewordene, assoziiert mit der Vergangenheit*), eine der drei Schicksalsgöttinnen, für den Aspekt der alten Weisen.

Die kahlen Äste des Holunderbuschs, die sich im Winter karg in den Himmel recken, verkörpern die dunkle Wesensart von «Frau Holle» als Hüterin des Totenreichs. Gemäss keltischer Mythologie übernimmt an Samhain die Göttin Cailleach (*Göttin des Todes und der Zerstörung, weise Wesensart von Frau Holle*) das Zepter in Form eines Holunderstabs von Modron. Sie fährt beim Hollerstrauch in die Erde hinab und übernimmt von dort aus die Regentschaft über die Erde. Daher wird der Holunderbusch auch seit jeher als Heimatort von Geistern und Ahn:innen angesehen.

Die Herausforderung in dieser Phase: Den Alltag meistern, auch wenn alle Zellen in einem nach «einfach sein dürfen» rufen. Darauf vertrauen, dass jede Ablösung, jeder Tod, den wir in irgendeiner Form sterben, wieder Nährboden für Samen des kommenden Frühlings ist.

Auch die schwarze Phase, die sinnbildlich für den Tod und das Vergehen steht, erfährt in unserer heutigen Gesellschaft kaum wertschätzende Aufmerksamkeit. Ganz so, als ob wir unsere Augen verschliessen könnten vor dem Abschiednehmen, das uns ausnahmslos allen bevorsteht – den einen früher, den anderen später. Der ewige Jugendwahn, Verjüngungskuren und die verneinende Einstellung zum eigenen Alter halten den trügerischen Schein vom ewigen, langen oder durch Kryonik (*Einfrieren von Organismen oder Organen in flüssigem Stickstoff, mit der Hoffnung sie in der Zukunft wiederbeleben zu können*) gar unsterblichen Leben nur auf den ersten Blick aufrecht.

So wie jedes Alter seine/ihre Zeit hat, so hat jedes Alter auch seine/ihre Qualität. In indigenen Kulturen beispielsweise erfuhren die sogenannten Elders (*die weisen Alten in der Gemeinschaft*) besondere Wertschätzung, waren sie doch losgelöst von den Wirren des Alltags. Sie konnten die Gemeinschaft im Sinne eines Council (*beratende Funktion*) dank ihrer Lebenserfahrung und ihrem Lebenswissen, dank ihrem unverstellten Blick ebenso wie einem tiefen Zugang zur Essenz allen Seins weise beraten.

Angesichts der demografischen Entwicklung in unseren Breiten-graden täten auch wir gut daran, ein neues Altersbild zu entwickeln, das sich von dem Bild der «tattrigen Greise» löst, die darunterliegende Qualität schätzt und ihr Raum gibt.

Der Zyklus des Mannes

Wie bereits mehrfach erwähnt, ist sowohl die Datenlage zum Zyklus von Männern bislang äusserst dürftig als auch die geschichtlichen Überlieferungen indigener Völker. Noch dazu steht das weibliche Prinzip in ihrer kreis-/spiralförmigen Kraft dem Zyklischen von Natur aus näher als die aufwärtsstrebende/linearförmige Kraft des männlichen Prinzips, das Männer in der Regel (stärker) verkörpern. Daher fallen die Erläuterungen zum Zyklus von Männern nicht ganz so ausführlich aus, wie dies beim weiblichen Zyklus der Fall ist.

Dennoch unterliegen auch Männer einem hormonellen Zyklus – selbst wenn dieser nicht so klar umrissen zu sein scheint wie der menstruelle Zyklus. So fanden Mediziner im Rahmen des Isolationsexperiments

«Mars500» heraus, bei dem Probanden 520 Tage lang abgeschottet von äusseren Umwelteinflüssen in einer Art «Käfig» lebten, dass auch Männer periodische Schwankungen ihrer Hormone aufweisen. So erklärt der betreuende Mediziner Jens Titze im Rahmen eines Interviews mit Spiegel Online 2010: «Es gibt Steroidhormone beim Mann, die zyklisch schwanken. Diesen Rhythmus hat man noch niemals zuvor beobachtet. Bisher ging man davon aus, dass der Hormonspiegel bei Männern eher konstant bleibt. Sicher wissen wir nur, dass zum Beispiel das Aldosteron definitiv im 28-Tage-Rhythmus schwankt, andere Steroidhormone wie Cortisol und Testosteron haben aber vielleicht einen Zyklus von 7 oder 14 Tagen.»

Andere medizinische Stimmen lassen verlauten, dass der Testosteronspiegel beim Mann starken tageszeitlichen Schwankungen unterliegt. So ist die Konzentration an Testosteron laut dem Urologen Ulrich Wetterauer, Senior Consultant am Unispital Basel, zwischen 6 und 10 Uhr 20 bis 40 Prozent höher als zwischen 17 und 21 Uhr. Sie nimmt im Laufe des Tages kontinuierlich ab, um am Abend ihren Tiefstand zu erreichen.

Auch übertragen auf das Lebensalter von Männern ist diese Testosteronabnahme zu beobachten. So beginnt die Testosteronbildung bei Männern ab 40 Jahren kontinuierlich zu sinken. Zunächst vor allem in den Morgenstunden; im späteren Lebensalter insgesamt. Allerdings ist die Abnahme der Testosteronproduktion bei Männern nicht mit der hormonellen Umstellung der Frau in der Menopause vergleichbar und die Auswirkungen fallen weniger stark ins Gewicht.

Die Testosteronschwankung betrifft übrigens beide Geschlechter gleichermassen; schliesslich tragen auch Frauen Testosteron in sich. Jedoch in deutlich niedrigerer Dosis, daher wirkt sich die Schwankung

im Tagesverlauf weniger aus. Im monatlichen Zyklus spielt das Hormon Testosteron aber auch bei Frauen eine bedeutende Rolle, wie aus der Beschreibung des menstruellen Zyklus ersichtlich wurde. Auch wenn die hormonellen Schwankungen bei Männern nach wie vor kaum untersucht sind, so zeigt sich also doch, dass auch Männer zyklisch ticken und hormonellen Schwankungen unterliegen.

Bezeichnend ist, dass diese Erkenntnisse in den Medien vorwiegend unter dem Vorzeichen von Stimmungsschwankungen genannt werden und der Begriff «Männertage» somit Tags wie #rumzicken, #launisch oder #gereiztekerle verpasst bekommt. Das zementiert unweigerlich den negativ konnotierten Stempel, der einerseits der Menstruationszeit der Frauen, andererseits aber auch der zweiten Zyklushälfte aktuell in unserer Gesellschaft aufgedrückt wird, und fördert kaum ein Bewusstsein für die Stärken, die diesen Phasen innewohnen. Nämlich: auf sich selbst und seine eigenen Bedürfnisse Rücksicht nehmen, sich aus dem Alltag ein Stück weit zurückziehen und der inneren statt der äusseren Welt Raum geben.

So wie die vier Zyklusphasen bei Frauen den Aspekten Jungfrau – Mutter – Zauberin – Weise zugeordnet werden können, so kann auch bei Männern eine entsprechende Einordnung erfolgen.

Carl Gustav Jung [1875-1961] hat beispielsweise zwölf archetypische Urkräfte und Wirkbilder des kollektiven Unbewussten beschrieben, die jeweils bestimmte Charakteristika aufweisen und den jeweiligen Zyklusphasen folgendermassen zugewiesen werden können: Entdecker, Narr, Magier/Zauberer (*Phase des Aufbruchs*) – Schöpfer, Herrscher, Held (*Phase des Tuns*) – Jedermann, Betreuer/Pflegender,

Liebender (*Phase der Verbundenheit*) – Unschuldiger, Weiser, Rebell (*Phase des Innehaltens*).

Auch das «Männer Netzwerk Schweiz» orientiert sich an einem Kreismodell, das folgende vier männliche Archetypen enthält: Liebender (*Phase des Aufbruchs*) – Krieger (*Phase des Tuns*) – Magier (*Phase der Verbundenheit*) – König (*Phase des Innehaltens*).

Diese beiden Modelle können als Orientierung herangezogen werden, um als Mann ein stimmiges Zyklusbild zu erstellen und die männlichen Ausprägungen der jeweiligen Zyklusphase für sich zu erforschen.

Mangels repräsentativer Aussagen liegt es nun an euch, liebe Männer, eurem Zyklus selbst auf die Spur zu kommen und zu erkunden, welcher Rhythmus (*Tages-, Wochen-, Monats- oder anderen Zyklen*) euer zyklisches Leben prägt und wie sich die verschiedenen Phasen dieses Zyklus in eurem Körper, Befinden und euren Bedürfnissen äussern.

Lifehacks für dich

Nachdem du erfahren hast, welche wundervollen Qualitäten Zyklisch Leben als Frau und als Mann mit sich bringt und dich nun wieder stärker mit dieser natürlichen Urkraft verbinden möchtest, fragst du dich vielleicht, wie du diese Haltung am besten und alltagstauglich in dein Leben integrieren kannst.

Indem du dir bewusst machst, welche wiederkehrenden Stimmungen, Emotionen, Bedürfnisse und Verhaltensweisen je Zyklusphase bei dir auftreten, stärkst du die Verbindung zu dir und deinem Zyklus. So kannst du die jeweilige Zyklusphase mit ihren Stärken gezielt nutzen

und die Herausforderungen der entsprechenden Phase hoffentlich galant umschiffen oder zumindest abfedern.



Zyklus-Diary

Damit du am Ende deines Zyklus nicht vergessen hast, welches Spiegelbild dir am Anfang entgegengeblickt hat, ist es empfehlenswert, ein monatsbasiertes, sogenanntes Zyklus-Diary zu führen.

Dafür eignet sich jegliches Notizbuch im Format DIN-A5 bis DIN-A4 – oder natürlich auch das Führen einer Excelliste, wenn du lieber virtuell unterwegs bist und die Ergebnisse beliebig sortieren, filtern, clustern und verschieben möchtest.

Mittlerweile gibt es zwar auch sogenannte Zyklus-Apps, mit denen es möglich ist, Menstruationszyklen zu tracken. Diese richten sich jedoch alle an Frauen, die meisten davon an Frauen, die planen, schwanger zu werden – oder eben genau nicht – und die fruchtbaren Momente im Zyklus abpassen möchten. In der Regel werden in diesen Apps nur menstruelle Daten erfasst, einige wenige bieten auch die Möglichkeit, Lifestyle, Symptome und Stimmungslage genauer zu tracken; aber auch das nur in standardisierter Form von Icons. Eine individualisierte und ausführliche Erfassung deiner persönlichen Daten macht die Zyklusbeobachtung jedoch erst so richtig spannend und aussagekräftig. Eine App kann also immer nur ein Einstieg sein, ein persönlich

geführtes Zyklus-Diary hingegen ist Kür. Für Männer (und In-Betweens) ist es vermutlich sowieso der stimmigere Weg.

Und was gilt es nun, in solch einem Zyklus-Diary zu notieren?

- (1) Zunächst einmal solltest du für jeden Tag deines Zyklus von Tag 1 – Tag 28 eine Doppelseite frei halten und die Seiten mit Tag 1 – Tag 28 durchnummerieren. Das Zyklus-Diary orientiert sich an Mond- und Menstruationsrhythmus, woraus sich eine Dauer von 28 Tagen ergibt. Doch das Leben sieht oft anders aus als im Schulbuch. Da nicht jeder Zyklus aus 28 Tagen besteht, plane am besten ein paar mehr Seiten nach Tag 28 ein – als Frau insbesondere dann, wenn dein menstrueller Zyklus sehr unregelmässig ist.
- (2) Lege dann für dich diejenigen Kategorien fest, die du beobachten möchtest und über die du dir detaillierteren Aufschluss wünschst. Als Idee hier mögliche Kategorieeinteilungen:
 - **Emotion/Stimmung:** Welche Eigenschaften – max. drei – umschreiben mein Gefühl im Laufe des Tages am besten?
 - **Körper/Gelüste:** Wie sieht es mit meinem Energielevel aus? Worauf habe ich besonders Appetit, habe ich viel oder wenig Hunger? Wie schlafe ich? Was ziehe ich an?
 - **Lust/Sex:** Habe ich Lust auf Sex mit mir oder (m)einem Gegenüber? Und wie? Falls ja, wie fühlt sich das Miteinanderschlafen an, was macht es aus?

- **Verhalten/Stärken:** Was kann ich an diesem Tag besonders gut? Was mache ich gern? Was fällt mir eher schwer?
- **Soziales:** Habe ich Lust auf Austausch und Kommunikation? Oder ziehe ich an diesem Tag das Alleinsein vor? Stehe ich gern im Rampenlicht oder bin ich im Hintergrund zu Hause?
- **Sonstiges/Bedürfnisse:** Gibt es sonst etwas, was mir an diesem Tag besonders auffällt? Plagen mich heute irgendwelche Ängste, Sorgen oder Zweifel? Spüre ich ein spezielles Bedürfnis nach etwas?

Als Frau in der roten Phase: Sobald deine Blutung einsetzt, also am ersten Tag der Menstruation, startest du mit den Notizen für Tag 1. Zudem hältst du das Datum fest.

Als Mann/In-Between bzw. Frau in der weissen/lila/schwarzen Phase ohne Blutung: Beginne bei Neumond mit Tag 1.

- (3) Du trägst so lange deine Beobachtungen ein, bis der nächste Zyklus mit der Blutung (als Frau in der roten Phase) bzw. mit dem nächsten Neumond (als Mann/In-Between bzw. Frau in der weissen/lila/schwarzen Phase) einsetzt.

Als Frau in der roten Phase: Ist dein Menstruationszyklus kürzer als 28 Tage, starten die Notizen für den nächsten Zyklus bei Tag 1, sobald die Blutung wieder einsetzt. Dann bleiben gegebenenfalls einfach ein paar Tage des letzten Zyklus ohne Notizen. Ist dein Zyklus länger als 28 Tage, nutzt du die freien Seiten gegen Ende und startest erst dann mit Tag 1 in den nächsten Zyklus, wenn auch deine Blutung wieder eingesetzt hat.

Idealerweise füllst du dein Zyklus-Diary mehrere Monate – mehrere Zyklen – hindurch mit Daten.

Auf dieser Basis kannst du im Anschluss Parallelen ziehen, Verbindungen sehen, ähnliche Verhaltensweisen und Bedürfnisse je nach Zyklusphase oder gar nach Zyklustag ausmachen und deinen Alltag immer mehr auf diese individuellen Bedürfnisse ausrichten.

Um die kondensierten Quintessenzen stets in zusammengefasster Form vor Augen zu haben, kannst du die **Vorlage Monatszyklus** (*siehe Take-away*) nutzen, bei dem du Tag für Tag die dominierende Stimmung und/oder spezielle Bedürfnisse/Besonderheiten notierst.

Wenn du möchtest, kannst du in deinem Zyklus-Diary zudem die Daten speziell markieren, die mit Neu- bzw. Vollmond zusammenfallen, da an diesen Tagen spezielle Energien wirken. Auch hier ist es spannend, die Verbindungen zur jeweiligen Stimmungs- und Verhaltenslage zu analysieren und Parallelen zur jeweiligen Mondenergie auszumachen. Hinweis für Frauen in der roten Phase: Oftmals synchronisieren Frauen, die besonders verbunden mit ihrem Menstruationszyklus und den Rhythmen der Natur sind, ihren Zyklus unbewusst mit den Mondzyklen. In der Regel so, dass die Menstruation auf den Neumond fällt, der per se als Zeitpunkt der Reinigung gilt. Aber auch der umgekehrte Fall kann eintreten; nämlich, dass die Periode im Einklang mit dem Vollmond auftritt.



Zyklus [klammern]

Ein weiterer Lifehack
sind Zyklusklammern.

Sicher hast auch du irgendwo in deinem Zuhause einen Jahreskalender (falls nicht, wäre dies ein guter Grund, dir einen zuzulegen).

- (1) Besorge dir nun vier Klammern. Diese Klammern stehen für die vier Phasen in deinem Zyklus: Innerer Frühling – Innerer Sommer – Innerer Herbst – Innerer Winter.

Die Klammern können farbige Büroklammern sein, Wäscheklammern oder Haarspangen. Wichtig ist nur, dass jede Klammer unterschiedlich ist, in Farbe oder Form. Wenn du es lieber individualisiert halten möchtest, dann kannst du dir die Zyklusklammern je nach Emotionslage und entsprechender Farbe der jeweiligen Phase gestalten.

- (2) Nun befestigst du an Tag 1 deines Zyklus die Klammer **«Innerer Winter»** am jeweiligen Datum.

- (3) Sobald du bemerkst, dass sich deine Interessen mehr ins Ausen verschieben, dein Bedürfnis nach Inspiration und Abwechslung zunimmt und Ideen sprudeln bzw. als Frau in der roten Phase: deine Blutung aufhört, findet die Klammer **«Innerer Frühling»** Platz am Datum des zugehörigen Tages.
- (4) Wenn du wahrnimmst, dass es dir zunehmend leichtfällt, in Kontakt mit anderen zu treten, dich zu präsentieren, du selbstbewusst(er) auftrittst und die Ausrichtung deiner Aktivitäten auf Umsetzung, Fokus und Zielorientierung steht, dann scheint der **«Innere Sommer»** an deine Tür zu klopfen und du kannst die entsprechende Zyklusklammer an deine Agenda heften.

Für Frauen in der roten Phase: 14 Tage nach Tag 1 findet in der Regel der Eisprung statt. Die fruchtbaren Tage – dein «Innerer Sommer» – erstrecken sich aber länger. Nämlich über einen Zeitraum von circa 6 Tagen (*5 Tage vor und 1 Tag nach dem Eisprung*), da die Spermien im Körper ungefähr 6 Tage überlebensfähig sind; die Eizelle hingegen ist höchstens 24 Stunden befruchtungsfähig. Also kannst du ungefähr 9 Tage nach dem Datum, an dem die Klammer «Innerer Winter» befestigt ist, die Klammer «Innerer Sommer» anheften. Nicht immer folgt der Zyklus diesem (Standard-)Rhythmus, insbesondere, wenn dein Menstruationszyklus unregelmässig lang ist. Wenn du deinen Körper und deine Emotionslage jedoch genau beobachtest, kannst du den Zeitpunkt des Eisprungs recht gut bestimmen.

- (5) Sobald sich das Bedürfnis nach Ruhe und Rückzug bei dir meldet, du mehr auf deine eigenen Bedürfnisse Acht gibst und deine Aufmerksamkeit mehr nach innen statt nach aussen richtest, ist die Zyklusklammer **«Innerer Herbst»** an der Reihe.

Für Frauen in der roten Phase: Normalerweise 1 Tag nach dem Eisprung-Datum (*15 Tage nach Tag 1*) kommt die Klammer «Innerer Herbst» zum Einsatz und wird dem entsprechenden Datum angeklammert.

- (6) Wenn du dich am liebsten in deine eigenen vier Wände zurückziehen, dem Trubel des Alltags entfliehen und dich rein dem Innehalten und Ruhigwerden widmen möchtest, ist der **innere Winter** wieder bei dir angekommen. Hefte dann die entsprechende Zyklusklammer an deine Agenda.

Für Frauen in der roten Phase: 28 Tage nach Tag 1 geht dieser Zyklus theoretisch von vorne los und du kannst die Klammern entsprechend versetzen. Vermutlich variiert dein Zyklus aber – zum Glück sind die Klammern flexibel einsetzbar. Agile Planung nennt sich das dann.

Hinweis für Frauen in der roten Phase:

Als grobe Richtlinie kannst du dir merken: Der Menstruationszyklus orientiert sich normalerweise an einem Rhythmus von 28 Tagen. 14 Tage nach Tag 1 findet der Eisprung statt. Und nach 28 Tagen ist ein Zyklus theoretisch vollendet. In der Praxis sieht das aber oft ganz

anders aus. Wann genau die verschiedenen Phasen beginnen und enden, hängt von deinem individuellen Körperzyklus ab. Dank genauem Hinschauen wirst du aber sicher bald spüren, in welcher Phase du dich befindest. Dies gilt natürlich auch für alle anderen.

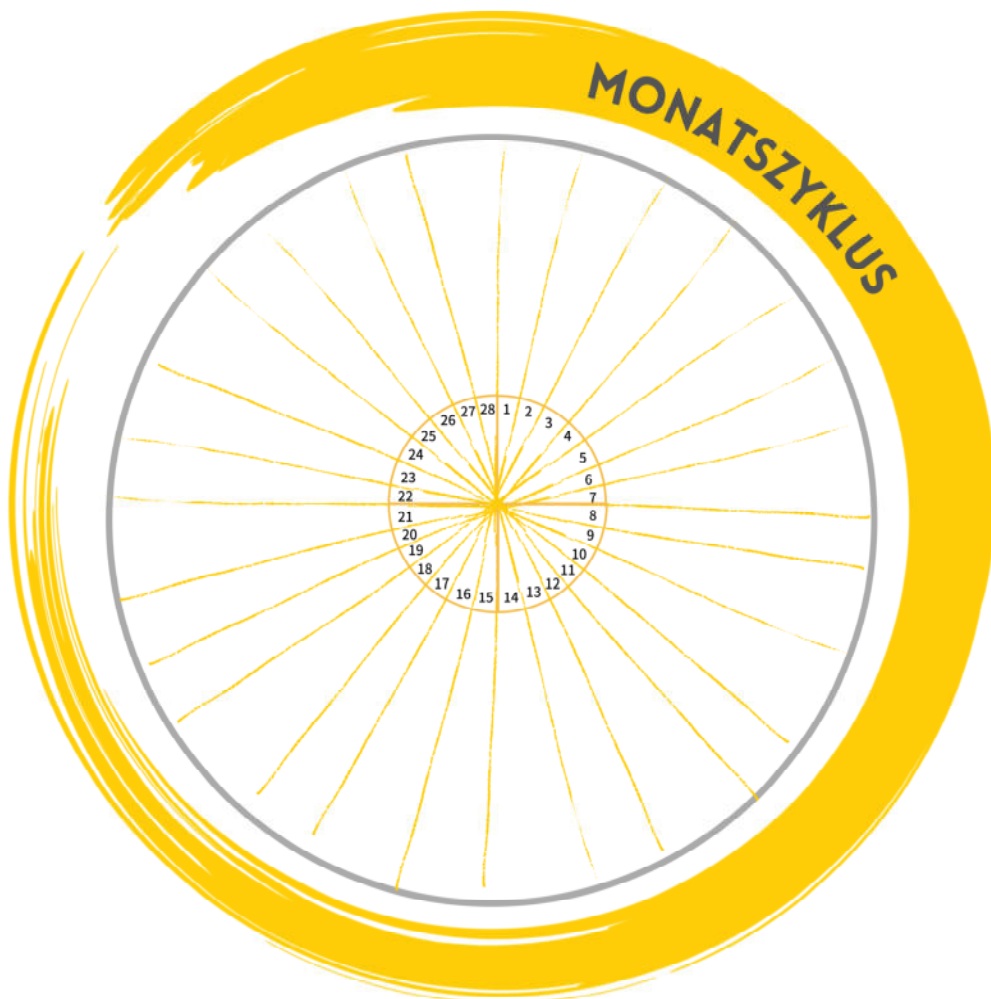
Auf den ersten Blick hört sich dieses Tool recht simpel und banal an. Genau das macht auch den Charme aus. Da es eben kein grosser Aufwand ist, die Klammern zu setzen und einmal pro Monat zu verschieben, ist (fast) garantiert, dass du es in die Tat umsetzt.

Die Zyklusklammern führen dir (und deinem Umfeld) jeweils deutlich vor Augen, in welcher Phase du dich gerade befindest. So kannst du die Emotionen der entsprechenden Phase besser einordnen und verstehst, warum du heute mal wieder voller Ideen steckst, Bäume ausreissen könntest, dir der Wohnungsputz oder das Ausmisten so leicht von der Hand geht oder du dich am liebsten in dein Schneckenhaus verkriechen möchtest.

Ist auch dein Umfeld für deinen Zyklus sensibilisiert, kann es mit dem Blick auf die jeweilige Klammerposition im Kalender genau feststellen, wo du gerade stehst. Dies wird den anderen helfen, deine Verhaltensweisen besser einzuordnen und einfühlsamer und empathischer auf dein Ich der jeweiligen Phase eingehen zu können.

Take-away

Vorlage Monatszyklus



ZYKLISCH LEBEN ALS FRAU

Zusatzinspiration für die Praxis

Wer tiefer einsteigen ins zyklische Leben als Frau und mehr zum weiblichen Zyklus und dessen Grundlagen erfahren möchte, der/dem seien folgende Expertinnen ans Herz gelegt. Jede für sich bietet einen anderen Zugang zu dem Thema:

ZYKLISCH LEBEN MIT IMMENSER FREUDE

Ursprünglich Buchhändlerin ist die Autorin und Unterrichtende für zyklisches Leben Josianne Hosner so etwas wie die Schweizerische «Miss Zyklisch». Sie vermittelt in Kursen und ihrem Buch «Back to the Roots – zyklisch leben mit immenser Freude» (veröffentlicht im Herbst 2020, seit März 2022 auch als deutsche Lizenzausgabe unter dem Titel «Zyklisch leben – Freude und Kraft aus dem Zyklus schöpfen» verfügbar) wichtiges Menstruationswissen und wertvolle Tipps für zyklisches Leben. Ihre Motivation fasst sie wie folgt zusammen: «Es ist in der heutigen hektischen Welt beinahe verschwunden, das alte Wissen, das einst von Grossmüttern und Müttern an ihre Töchter weitergegeben wurde. Es gibt leider fast keine Orte mehr, wo das Zykluswissen noch gelehrt wird. Mit meinem Buch will ich das ändern.» Eine pragmatische und erfrischend zu lesende Gebrauchsanweisung für zyklisches Leben. Und dies nicht nur für Frauen. Auch sie teilt die Auffassung, dass Zyklisch Leben Männer wie Frauen gleichermassen betrifft. Ihr Slogan «You are bloody brilliant» verdeutlicht aber ganz gut, an wen sie sich primär richtet.

<https://quittenduft.ch>

VITALES FRAU-SEIN

Als diplomierte Ärztin und in Ausbildung zur Fachärztin Gynäkologie und Geburtshilfe faszinieren Dr. med. Katja Barrueto vor allem der zyklische weibliche Körper, seine Fähigkeit zur Schwangerschaft und Geburt und sein immenses, noch immer tabuisiertes sexuelles Potenzial. Sie möchte die kollektiv tiefsitzende Scham für den weiblichen zyklischen Körper und für dessen Genitalien in Stolz und Freude umwandeln. Gemeinsam mit ihrer Schwester Dr. Andrea Barrueto (Coach und Organisationsberaterin) bietet sie daher eine Seminar-Trilogie zu Frau-Sein an, bei der die Erinnerung an die eigene weibliche Kraft und ein gesundes Frau-Sein im Mittelpunkt steht. Das dreiteilige Coaching thematisiert in drei Kursen die Aspekte Anatomie /Zyklus/Standortbestimmung, Gesundheit/Menopause/Loslassen und Sinnlichkeit/weibliche Sexualität/Vision. Die Seminarreihe vermittelt fundierte Kenntnisse, gepaart mit konkreten Inputs, damit Frauen in Bezug auf ihr individuelles Frau-Sein zur eigenen Expertin werden.

<https://chili-lotus.ch>

ENTDECKUNGSREISE ZUR EIGENEN SCHOSSRAUM-KRAFT

Weiblichkeit ist für Anita Vögeli aka MaHoiko kein Konzept, sondern eine Frequenz, die gelebt werden möchte. Die Verbindung zur Körperin und zur Schosskraft, ist für sie das A & O jedes Erfolges. Als Frauenbegleiterin, Gründerin von Mädchenkreis.com und Heilpraktikerin möchte sie Frauen dabei unterstützen, sich in ihrer Weiblichkeit zu verankern. Sie bietet unter anderem einen mehrwöchigen Onlinekurs an, der Frauen auf eine Entdeckungsreise zu ihrer wahren Weiblichkeit schickt und Themen wie Frau-Sein, Schosraum-Kraft, Anatomisches Wissen, weibliche Anima und Zykluswissen beinhaltet.

www.mahoiko.ch

ZYKLISCH LEBEN ALS MANN

Zusatzinspiration für die Praxis

Auch wenn es keine konkreten Angebote in Sachen Zyklisch Leben als Mann gibt, so gibt es doch Pioniere, die sich dafür engagieren, die Qualitäten der zweiten Zyklushälfte wieder mehr ins eigene Leben zu integrieren und bei sich zu stärken – und somit die aktuell vorherrschende Disbalance in unserer Gesellschaft auszubalancieren. Als weitergehende Inspiration dazu seien daher beispielhaft folgende beiden Anlaufstellen genannt:

TRAINING FÜR EMOTIONALE INTELLIGENZ

Als Pirat und Possibilist konzentriert sich Florian Wieser vor allem auf die Möglichkeiten. Er versteht sich als weisser cis-Mann als Reibungs- und Projektionsfläche und wünscht sich weiblichere Strukturen auf der Welt und das Überwinden des Patriarchats. Daher interessiert ihn auch das Thema Zyklisch Leben, welchem er eigens eine Podcastfolge gewidmet hat. Als Teacher der emotionalen Intelligenz bietet er ausserdem ein 2-tägiges Seminar an. Dieses Seminar wurde bei Google entwickelt und basiert auf neurowissenschaftlichen Erkenntnissen. Mit spezifischen Übungen werden Achtsamkeitsmindset, Kompetenzen zu Selbstwahrnehmung und Selbstregulierung gestärkt, ebenso wie die Kompetenzen für ein Leadership auf der Höhe der Zeit geschärft. Damit bietet Florian Wieser Impulse und Übungen für die Qualitäten der zweiten Zyklushälfte, was der aktuellen Disbalance im Zyklusrad entgegenwirkt.

<https://florianwieser.com>

MÄNNERGRUPPEN IN DER SCHWEIZ

Das «Männer Netzwerk Schweiz» plädiert dafür, dass unsere Gesellschaft wahrhaftige, integre Männer braucht, um grundlegende Veränderungen zu bewirken und die aktuellen Herausforderungen zu meistern. Deswegen unterstützt das Netzwerk Männer, die sich auf die Suche nach einem authentischen und erfüllenden Mannsein machen, bringt sie in Verbindung und Bewegung. Mit sich selbst in Kontakt und im Einklang zu sein, ist die Basis, um integer in der eigenen vollen Kraft zu stehen. Gleichermassen ist es wichtig, sich über die spezifischen Stärken und eigenen Bedürfnisse bewusst zu sein, die je nach Zyklusphase variieren.

Der zyklische Charakter war seit Beginn im Netzwerk präsent: Die vier Himmelsrichtungen verbinden sich dort mit den vier Archetypen und den vier Elementen zu einem sich ergänzenden Kreis – die Basis ihrer Werte. Ausserdem erforschen sie für sich selbst, welchem Rhythmus der männliche Zyklus folgt und wie sich die verschiedenen Zyklusphasen beim Mann äussern.

<https://maenner-netzwerk-schweiz.ch>

Zum Nachsinnen ...

- Was ist weiblich für mich, was männlich? Wie weiblich, wie männlich fühle ich mich?
 - Welche Information in diesem Kapitel war neu für mich?
Was habe ich gelernt?
 - Welche der Lifehacks möchte ich ausprobieren? Wann?
- ... oder das nehme ich aus «Zyklisch Leben als Frau/als Mann»
als Essenz mit ...



ZYKLISCH LEBEN

ALS MENSCH

ZYKLISCH LEBEN ... ALS MENSCH

Entschleunigung by nature – Zeit als neuer Reichtum

*Es ist nicht zu wenig Zeit, die wir haben,
sondern es ist zu viel Zeit, die wir nicht nutzen.*

[Lucius Annaeus Seneca]

Es ist nicht so, dass Frauen die alleinige Vormachtstellung in Sachen Zyklisch Leben gepachtet hätten. Sie werden lediglich durch ihre körperlichen Vorgänge im Rahmen der Menstruation jeden Monat daran erinnert, dass sie durch und durch zyklisch unterwegs sind. Im Grunde genommen durchdringt das Zyklische aber jegliche Wesensnatur der natürlichen Welt; auch Männer/In-Betweens ticken zyklisch.

Warum nun gewinnen wir Zeit, wenn wir zyklisch leben?

Zu Beginn dieses Buchs haben wir doch erfahren, dass sich Zeit weder mit Eigentumsanspruch besitzen noch auf einer Zeitsparkasse einzahlen und sparen lässt?

Streng genommen gewinnen wir damit auch keine Zeit, sondern Balance, Auftankmomente, Ankommen und Dasein-Können, Achtsamkeit und Leben-im-Moment, intensives Er-Leben und Leben mit Tiefe, Lebensqualität. Die Anzahl der Stunden, die uns im Leben zur Verfügung stehen, wird gleich bleiben. Doch das Gefühl, diese sinnhaft und mit wertvollem Inhalt für uns genutzt zu haben; das ermöglicht uns Zyklisch Leben.

Einer der wohl bekanntesten Aussprüche zum Thema Zeit und Entschleunigung stammt vom römischen Dichter Horaz [65 – 8 v. Chr.],

der in seiner Ode «An Leukonoë» die Aussage «Carpe Diem» (*Nutze den Tag*) verwendete. Die Lebenszeit im Hier und Jetzt zu genießen, statt dies aufs Morgen zu vertrösten ... das scheint die Quintessenz zu sein, die uns der Dichter mit auf den Weg gibt.

Wer assoziiert Leben genießen mit hektisch durch das Leben eilen? Vermutlich die wenigsten. So ist «Eile mit Weile» nicht nur das schweizerische Pendant zum Brettspiel «Mensch ärgere dich nicht», sondern auch ein Ausspruch des römischen Kaisers Augustus [63 v. Chr. – 14 n. Chr.], der uns ins Gedächtnis ruft, dass «gut Ding eben Weile haben will» und wir keine Zeit gewinnen, indem wir Sachen schneller oder gleichzeitig erledigen. So wie «in der Ruhe die Kraft liegt» und «Rat kommt, wenn Zeit kommt», so ist es nicht zu wenig Zeit, die wir haben, sondern es ist zu viel Zeit, die wir nicht im Sinne von «Carpe Diem» nutzen. Dabei umfasst das Wort «nutzen» gerade eben auch Zeiten von Müßiggang und Nichtstun und drückt nicht nur das aktive Ausfüllen von Zeitfenstern mit noch mehr Tätigkeiten aus, wie dieses Wort impliziert.

Was bedeutet «Carpe Diem» für dich?

Wie würdest du deine Tage am liebsten verbringen, wenn du über deine Zeit völlig frei verfügen könntest? Was zeichnet den perfekten Tag für dich aus? Gibt es überhaupt den einen perfekten Tag? Und lebst du das aktuell?

In manchen Tätigkeiten gehen wir vollständig auf und vergessen dabei die Zeit. Wir tauchen ein in eine andere Welt und beschäftigen uns hoch konzentriert nur noch mit diesem «einen», welches uns mühelos von der Hand geht; ähnlich einem Trancezustand. Dieser Zustand völliger Vertiefung und Aufgehen in einer Tätigkeit geht mit Glücksgefühlen einher, wir fühlen uns energiegeladen und völlig bei uns. Wir

leben zu 100 Prozent im Hier und Jetzt. Der ungarische Psychologe Mihály Csíkszentmihályi [1934 – 2021] spricht in diesem Zusammenhang von «Flow-Erleben».

Bei Zyklisch Leben geht es genau darum: Sich bewusst zu machen, in welchen Zyklusphasen uns welche Tätigkeiten mit Energie erfüllen und womit wir wann «im Flow» sind. Um unseren Alltag dann in einem zweiten Schritt immer mehr auf diese Flow-Tätigkeiten ausrichten zu können und unsere Tage besser, im Sinne von sinnhafter, wertvoller (reich an Qualitätszeit), Flow-hafter und zu bestimmten Zeiten auch entschleunigter nutzen zu können.

Gleichermassen lehrt uns die Natur, dass bestimmte Dinge einfach ihre Zeit brauchen. Oder wie es ein afrikanisches Sprichwort so schön ausdrückt: «Das Gras wächst nicht schneller, wenn «Mensch» daran zieht.» Natürlich können wir das Brot bereits nach 15 Minuten aus dem Ofen holen, weil wir dem Backprozess nicht mehr Zeit zugestehen wollen und aus dem Haus müssen. Ob wir hingegen mit dem Resultat zufrieden sein werden, steht auf einem anderen Blatt.

Dieses Prinzip wird als sogenannte Ereigniszeit betitelt: Die Zeit; die eine Sache, eine Tätigkeit, ein Prozess braucht; damit sie zur Vollendung reift. Leider missachten wir dieses Prinzip allzu oft in anderen Zusammenhängen: Oder wann hast du das letzte Mal ein Meeting erlebt, das genau dann zu Ende war, wenn die nötigen Resultate vorlagen und/oder alle die letztendliche Lösung konsentiert hatten? Meist werden für ein Meeting durchs Band 1 bis 2 Stunden angesetzt. Und dann muss ein Ergebnis vorliegen. Ob der Prozess abgeschlossen ist oder nicht.

So liegt auch Zyklisch Leben das Prinzip von «Alles zu seiner – ihrer – deiner Zeit» zugrunde. Jede Tätigkeit, jedes Nichtstun, ob schnell oder

langsam, laut oder leise, im Aussen oder im Innen sein, hat ihren – hat seinen Platz im Zyklusrad. Bei Zyklisch Leben geht es unter anderem darum, den Dingen wieder die Zeit zuzugestehen, die sie brauchen, um zu ihrer vollen Entfaltung zu gelangen. Die nötige Zeit, um in ihre volle Kraft zu kommen.

Zyklisch Leben: Kraft-Voll zu jeder Zeit

Kraft macht keinen Lärm, sie ist da und wirkt.

[Albert Schweitzer]

Was bedeutet das jetzt, in seiner – ihrer – deiner Kraft sein?

Der Begriff «Kraft» stammt vom mittelhochdeutschen «kraft» und basiert vermutlich auf indogermanischen Wurzeln, die «zusammenziehen, sich winden» (ursprünglich: das Zusammenziehen der Muskeln) bedeuten. Dieser Ursprung steht sinnbildlich für die Assoziation von körperlicher Kraftanstrengung, die in unserer Gesellschaft mit diesem Begriff verbunden wird.

Interessanterweise wird das Substantiv aber von einem weiblichen Artikel angeführt; es handelt sich um DIE Kraft. Der Duden erweitert die Perspektive vom reinen Muskelkraft-Wirkungsmechanismus hin zum «Vermögen, der Fähigkeit zu wirken; körperliche oder geistige Stärke». Der Begriff umfasst laut Duden die Fähigkeit, wirksam zu sein und Einfluss auszuüben, ebenso wie eine Änderung der Bewegung freibeweglicher Körper (im physikalischen Sinne) oder eine Änderung der Form zu verursachen.

Wenn etwas «in Kraft tritt», wird es wirksam, gültig und verbindlich. Wenn wir in unsere Kraft treten, werden wir folglich auch wirksam, wir lösen eine Wirkung aus und können etwas bewegen und verändern. Nur ist die Kraft, die zu jeder Zyklusphase auf uns und durch uns hindurch wirkt, jeweils eine andere. Auch wenn jede:r anders in seine/ihre individuelle Kraft kommt, so gibt es doch quer über die Zyklusphasen hinweg bestimmte Qualitäten, die in der jeweiligen Phase zum Ausdruck kommen. So hat die männliche Energie seine Zeit ebenso wie die weibliche Kraft die ihre. Beide wirken auf eine andere Art, beide sind wirksam auf ihre eigene Art und Weise.

Wenn wir diesen körperlichen und geistigen Stärken jeweils bewusst Raum einräumen, können wir sie fördern und damit verbindlich und Kraft-voll zu jeder Zeit wirken.

Die vier Stärken im Laufe des Zyklusrads

So wie sich jeder Zyklus in vier Phasen unterteilt, so trägt auch jede dieser Phasen bestimmte Qualitäten in sich, die in der entsprechenden Zeit besonders als Stärke genutzt werden können:



[Mut – Tatkraft – Klarsicht – Weisheit]

Die Phase des Aufbruchs – Frühling – Kindheit/Teeniezeit – Zunehmender Mond

Zu Beginn des Zyklusrads ist alles auf Neubeginn und auf Aufbruch zu neuen Ufern ausgerichtet.

Die dunklen Winter- und Neumondtage liegen gerade erst hinter uns. Wir sehnen uns danach, wieder frisches Grün, Farben, Sonne und Licht in unserem Leben zu haben. Wir streben nach aussen, wollen wachsen und uns entfalten. Die Pflanzen strecken zunächst zaghaft, dann voller Power ihre ersten Blätter nach aussen. Nicht umsonst wird den Frühlingskräutern und -pflanzen besondere Grünkraft zugesprochen; sie sind wahre Kraftpakete, treiben die Schlacken des Winters aus und gelten unter Kenner:innen als heimisches Superfood.

Gerade im ersten Jahr in Menschengestalt auf dieser Erde lernen wir fast täglich etwas Neues, entdecken unseren Körper und unsere Sinne, lernen, uns zu drehen, feste Nahrung zu essen, zu laufen, zu sprechen, uns als eigene Person wahrzunehmen ... quasi jede Woche eine neue Welt, ein neuer Aufbruch.

Beim zunehmenden Mond wird die Dunkelheit aufgebrochen und ein schmaler Sichelstreifen an Mondlicht füllt sich zunehmend von rechts nach links, bis das volle Rund des Vollmonds erreicht ist.

Aufbrechen bedeutet, Neues zu wagen. Neues zu wagen hingegen braucht Mut.

Mut ist die Qualität, die für die Phase des Aufbruchs steht.

Kreatives Chaos das Gebot der Stunde.

Mut, um gewagt wie die ersten Schneeglöckchen das Köpfchen aus der Erde zu stecken und zu blühen, auch wenn jederzeit noch einmal Schnee fallen könnte.

Mut, um wie als Kinder die ersten Schritte zu tun, hinzufallen, wieder aufzustehen, weiter zu lernen und weiterzugehen. Oder wie Teens, die ihre Grenzen neu ausloten, aus gewohnten Rahmen ausbrechen, sich

immer wieder aufs Neue selbst entdecken und ihren eigenen Weg zu gehen beginnen.

Zu ungewissen Ufern aufzubrechen, bedeutet auch immer, seine eigene Komfortzone zu verlassen und Schritte in den Nebel zu wagen. Hin zu Orten, die einem bisher unbekannt waren. Nicht wissend, wohin diese Expedition führen mag.

Die Phase des Aufbruchs steht wie keine sonst daher für Neugier und Offenheit, für die Freude am Lernen, die Lust sich persönlich weiterzuentwickeln (*das sogenannte Growth Mindset*) und den Enthusiasmus, der Welt mit Begeisterung und Energie zu begegnen.

In dieser Phase stossen wir gerne Neues an, haben 1001 Idee und sind durch und durch motiviert, neue Projekte anzugehen. Bevor wir in die Umsetzung kommen, spinnen wir jedoch erst einmal Visionen und bauen Luftschlösser. Wir weiten die Perspektive, malen uns die neuen Welten, die wir entdecken werden, in den buntesten Farben aus und lassen kreatives Chaos wirken.

Wer sich auf Expeditionstour begibt, die/der weiss nie, wohin sie/ihn Wind und Wellen letztlich tragen, auch wenn der Kurs gesetzt ist und der Kompass die Richtung weist. Dementsprechend ergebnisoffen laufen Prozesse in dieser Phase ab. Richtung in Form einer Zielorientierung mag zwar vorliegen, doch wie schon ein Sprichwort sagt, das der französische Schriftsteller Jean de La Fontaine [1621-1695] geprägt hat: «Alle Wege führen nach Rom».

Wüssten wir schon vorher, was uns an Stolpersteinen und Herausforderungen auf dem Weg bevorstehen, würden wir vielleicht die

Flinte ins Korn werfen. Doch dank der in dieser Phase präsenten Mut-
Qualität blenden wir diese Hindernisse gerne aus und stürzen uns
voller Feuereifer ins Abenteuer.

In dieser Phase steht Kreativität hoch im Kurs. Wir finden schneller
neue und innovative Wege, Dinge anders zu tun. Dabei hilft uns sicher
das Spielerische und eine gewisse Verträumtheit, die dieser Phase zu-
grunde liegen. Wir entdecken und erforschen die Welt um uns herum
mit kindlicher Neugier, manchmal vielleicht etwas naiv, aber gleich-
zeitig auch unbeschwert und out of the box.

Genauso unbeschwert können wir einfach so sein und uns so geben,
wie wir sind. Auch wenn in dieser Phase die Umwelt und das Umfeld
präsent sind, so startet doch alles aus uns selbst heraus; wie aus
einem kleinen Samenkorn, das alles in sich trägt und dieses im Früh-
ling nach aussen, nach oben zum Ausdruck bringt. Wir strahlen
Authentizität aus und stehen für Wahrheit.

Die Phase des Tuns – Sommer – Rushhour – Vollmond

Wenn sich das Zyklusrad der Halbzeit nähert, ist das Leben geprägt
von Aktivität und Tun.

Die Sonne steht im Sommer hoch im Zenit, es ist lange hell und ein
wichtiger Teil des sozialen Lebens spielt sich draussen ab: Garten-
und Sommerfeste, Festivals und Open-Air-Events, Badenachmittage,
Fahrradausflüge und andere soziale und sportliche Aktivitäten reichen
sich die Hand. Wir sind viel unterwegs und ständig aktiv.

In der Natur ist etliches in voller Blüte und Gemüse, Früchte, Getreide
reifen heran ... es wächst an allen Ecken und Enden.

Auch in der Sommerzeit unseres Lebens scheint das Rad nie stillzustehen: Berufsausbildung und/oder Studium, Berufseinstieg und erste berufliche Schritte, Jobwechsel, Karriere, berufliche Weiterbildungen, zudem festere Partnerschaft, eventuell Hausbau, Nestbau, Familienzeit ... hier ein Meeting, da ein Elternabend ... Rushhour – Zeit mit hohem Mobilitätsaufkommen eben.

Bei Vollmond stehen die Energien ebenso auf Level 100 von 100 – die Lichteinwirkung auf die Erde ist zu diesem Zeitpunkt am stärksten.

Wir sind in dieser Phase beständig im Tun.

Tatkraft ist die Qualität, die für die Phase des Tuns steht.

Vorwärtsgerichtet das Gebot der Stunde.

Um Visionen, Träume, Projekte und Ideen Realität werden zu lassen, braucht es Tatkraft. Vom Träumen ins Tun kommen; das gelingt nur mit einer guten Portion Umsetzungsenergie. «Jemand nimmt es in die Hand.» Und hat dann «alle Hände voll zu tun.»

Gleichermassen zeichnet sich diese Phase durch den Leitsatz «Einfach mal machen» aus. Ausprobieren und Prototypen (*ein Entwurfsmuster/Modell ausprobieren; aus den Fehlern lernen, es weiterentwickeln, wieder ausprobieren ...*) sind die Tätigkeiten der Stunde.

Natürlich treten im Laufe dieses Prozesses Herausforderungen auf. In der Phase des Tuns können wir diese aber annehmen und ihnen mit Ausdauer und Durchhaltevermögen begegnen. Zum einen, weil wir in dieser Zeit mit einer extra Portion Energie ausgestattet sind und wie der Duracell-Hase eben eine Meile mehr dranhängen können. Zum

anderen, weil im Machertum Steine, die auf dem Weg herumliegen, gerne mal zum Bauen verwendet werden.

Im Gegensatz zur Aufbruchsstimmung der Phase vorher lassen wir uns nicht mehr von all den möglichen faszinierenden Reisedestinationen den Kopf verdrehen. Wir wissen, dass wir die Reisedestination Übersee nur dann erreichen, wenn wir Werkzeuge zusammensuchen, Holz schlagen, ein Schiff bauen, Nahrungs- und Wasservorräte anlegen, die Reiseroute definieren und ein Team anheuern. Und zwar genau in dieser Reihenfolge.

So ist diese Phase geprägt von Fokus. Wir können konzentriert auf ein Ziel hinarbeiten, schießen manchmal bekanntlich sogar darüber hinaus. Die treibende Energie ist vorwärtsgerichtet. Wir möchten etwas erreichen und setzen alles daran, die Ziellinie zu überqueren.

Doch was wäre das schönste Schiff, wenn es niemand gäbe, die/der es bewundern würde. Ein:e stolze:r Schiffbauer:in versteckt sich nicht, sondern zeigt sich und ihr/sein Werk der Aussenwelt.

In der Phase des Tuns sind wir sehr nach aussen gerichtet, zeigen Präsenz, präsentieren gern, sind extrovertiert und betreten mit Vorliebe die Bühnen dieser Welt. Wir sind uns unserer Selbst bewusst und verkörpern dieses Selbstbewusstsein mit unserem Auftreten.

Die Phase der Verbundenheit – Herbst – SilverAge – Abnehmender Mond

Mehr als die Hälfte des Zyklus hat sich bereits vollzogen, die Energie hat ihren Höchststand überschritten, wir treten in die Phase von Rückzug und Verbindung ein.

Im Spätsommer wird die Ernte eingefahren, das Korn geschnitten. Die Pflanzen zeigen sich im Herbst noch einmal in ihrer vollen Pracht und Fülle, bereiten sich aber bereits auf die kommende Winterszeit vor und lassen los, was sie dafür nicht brauchen. Sie senden mit ihren Früchten und Samen Leben aus für den kommenden Zyklus/Frühling, auch wenn diese Lebensenergie auf den ersten Blick nicht sichtbar ist; ruht sie doch den Winter über in der Erde.

Menschen im SilverAge haben bereits viele Stationen in ihrem Leben passiert, berufliche wie private, etliche Lebenserfahrung gesammelt und geerntet. Vieles ist erreicht, manches wird nun unwichtiger und es stellt sich allmählich die Frage: Was möchte ich ins Alter, in meinen Herbst des Lebens, mitnehmen?

Beim abnehmenden Mond wird der Schatten von rechts nach links grösser und grösser und taucht die Erde jede Nacht ein Stück mehr in Dunkelheit.

Je tiefer uns diese Dunkelheit umhüllt, desto mehr sind wir auf die Verbindung zu uns selbst angewiesen, auf die Verbindung zu unserem Kopf und Verstand ebenso wie auf die Verbindung zu unserem Herzen.

Klarsicht ist die Qualität, die für die Phase der Verbundenheit steht. Essenz-Tauchen das Gebot der Stunde.

Wenn wir in Verbindung sind mit uns selbst, dann sehen wir klar. Dann ist offensichtlich für uns, was essenziell und was nur «Beigemüse» ist. Wir weiten in dieser Phase die Perspektive und nehmen die Metaebene ein, beziehungsweise mit den Worten der Naturwelt gesprochen: die Adlerperspektive. Diese Perspektive lässt uns das grosse Ganze sehen und ermöglicht uns einen holistischen Blickwinkel. Wir gewinnen Distanz zum Alltagsgeschehen und können es mit der nötigen Ferne und mit Weitsicht betrachten. Wir können Dinge durchdenken und von allen Seiten beleuchten.

Das bringt mit sich, dass Dinge nun kritischer betrachtet werden, die/der innere Kritiker:in betritt die Bühne. So unbeliebt die/der innere Kritiker:in auch ist, eben diese kritische Stimme unterstützt, genau hinzusehen, und legt wunde Punkte und längst überfällige Baustellen offen. Solange diese Kritik nicht in zermürbenden Selbstzweifeln endet, kann sie durchaus fruchtbar und konstruktiv für den neuen Zyklus wirken.

Diese Phase ist geprägt von Reflexion. Wir machen Bestandsaufnahme, evaluieren, sortieren, misten aus ... in unserem Leben, in Beziehungen, in Projekten ebenso wie ganz alltagspraktisch in unserem Zuhause: Putzen, aufräumen und aussortieren – das geht uns in der Phase des inneren Herbsts besonders leicht von der Hand.

Um aussortieren zu können, braucht es zwingend die Qualität von Loslassen. Wir können Dinge ziehen lassen, wie die Herbstbäume ihre Blätter dem Wind übergeben, und nehmen Abschied von manch einer Illusion, was schmerzhaft sein kann.

Ausserdem können wir uns jetzt gut fokussieren. Allerdings mit einer anderen Ausrichtung als in der Phase davor: War der Fokus im inneren Sommer auf das zu erreichende Ziel gerichtet und im Aussen zu suchen, so können wir uns jetzt besonders gut auf Wesentliches im Inneren, den Wesenskern von etwas, konzentrieren und uns dabei nicht ablenken lassen vom Aussen. Fast wie in der Cinderella-Story sortieren wir die guten ins Töpfchen, die schlechten ins Kröpfchen und tauchen damit Essenzen empor, die wirklich wichtig (für uns) sind.

Die Phase der Verbundenheit markiert zugleich den Übergang zwischen voller Präsenz im Aussen (*Phase des Tuns*) und absolutem Rückzug nach Innen (*Phase des Innehaltens*) und verbindet diese beiden Welten miteinander.

Während wir uns zunehmend von der Aussenwelt zurückziehen und in Verbindung mit uns selbst treten, nehmen wir unsere eigenen Bedürfnisse wieder stärker wahr und geben diesen mehr Raum in unserem Leben. Das bedingt, dass wir uns gegen das Aussen stärker abgrenzen, Nein sagen und weniger kompromissbereit sind. Wir tragen Sorge für uns selbst – Selbstfürsorge.

Sind wir in Verbindung mit uns selbst, dann lichten sich die herbstlichen Nebel und klirrend-klare Winterluft umgibt uns.

Die Phase des Innehaltens – Winter – Seniorstatus – Neumond

Der Zyklus neigt sich seinem Ende zu, der Kreis schliesst sich, das Zyklusrad strebt nach Vollendung, die Phase des Innehaltens und Einfach-Seins breitet ihre Qualitäten aus.

Die Tage im Winter sind kurz, die Nächte lang. Die Laubbäume sind kahl und die Felder liegen überwiegend brach. Abgestorbene Pflanzen ragen mit ihren vertrockneten Stängeln wie Boten vergangenen Lebens in den Himmel. Ein silbrig-glitzernder Teppich von Raureif und Frost überzieht allnächtlich den Boden und mancherorts deckt eine dicke Schneeschicht alles unter sich zu und lässt Ruhe einkehren.

Ruhig(er) geht es auch bei Menschen im Seniorstatus zu: Sie haben sich weitestgehend vom geschäftigen Alltag zurückgezogen beziehungsweise von den Verpflichtungen, die damit einhergehen, und geniessen ihren Lebensabend auf andere Art und Weise.

Der Neumond taucht die entsprechende Nacht in Dunkelheit, weil der Mond zu diesem Zeitpunkt kein Sonnenlicht auf die Erde reflektiert. Sie steht zwischen Erde und Sonne.

Dunkelheit und Zur-Ruhe-Kommen scheinen folglich prägende Elemente dieser Phase zu sein. So wie laut dem schon erwähnten Sprichwort «in der Ruhe die Kraft liegt», so liegt darin auch der Kelch der Weisheit begraben. Aus der Dunkelheit gebiert sich das Licht, heisst es. Die Phase des Innehaltens lädt uns daher ein, in die Tiefen unserer Seele einzutauchen.

Weisheit ist die Qualität, die für die Phase des Innehaltens steht.
In-sich-Ruhen das Gebot der Stunde.

Die Dunkelheit, die den äusseren wie inneren Winter ausmacht, ist omnipräsent und ruft zur Einkehr auf, zum Innehalten und Ruhen. Wir dürfen endlich einmal die Hände in den Schooss legen und nichts tun (müssen). Wie selten drücken wir die Stopp-Taste und legen eine Pause ein. Jetzt ist der Moment dafür und mit dieser Zyklusphase haben wir das beste Argument, um uns diese Ruhezeit zuzugestehen. Wie in der Natur, in der äusserlich alles stillzustehen scheint, passieren tief im Innern und vor den Augen verborgen im Samenkorn essenzielle Regenerations- und Keimungsprozesse, ohne die der Aufbruch im kommenden Frühlingszyklus gar nicht erst möglich wird. Wir dürfen also getrost passiv sein. Vom Tun ins Sein.

Im alltäglichen Hamsterrad ist der Blickwinkel eingeschränkt. In der Ruhe und in Zeiten der Innenschau erschliessen sich hingegen neue Perspektiven.

In dieser Phase richtet sich der Blick jedoch nicht wie in der vorherigen Zyklusphase von oben, von der Meta-/Adlerperspektive auf das Geschehen herab. Sondern vielmehr noch eine Ebene tiefer, nach unten, auf den Grund allen Seins. Wir erfassen und erschliessen uns Weisheiten, die uns in der Hektik und Aktivität des Alltagsgeschehens verborgen bleiben.

Der Zugang dazu erfolgt in dieser Phase primär über Herz und Intuition. Wir erahnen, erspüren und er-wissen mit mehr als unseren fünf körperlichen Sinnen und nehmen leise, feine Schwingungen wahr.

Die Phase der Innenschau unterstützt uns, unserer Innenwelt Raum zu geben und uns mit Schattenseiten zu beschäftigen. Dunkelheit und

Licht, beides gehört zusammen. Denn ohne Dunkelheit bräuchte und gäbe es kein Licht.

Welches Licht will sich im neuen Zyklus aus unseren Tiefen neu gebären? – diese Frage begleitet uns in dieser Zeit.

So schwer und belastend sich das anhören mag, so beruhigend ist es gleichzeitig. Wir dürfen uns einfach sinken lassen, statt den Karren ständig selbst ziehen zu müssen. Wir dürfen (bei uns) ankommen und in uns ruhen, statt ständig unterwegs zu sein. Wir dürfen uns geborgen – getragen fühlen, statt ständig die Fühler nach Neuem auszustrecken. Aus der Pflanzenwelt, die im Winter das Wachsen sein und so manch Oberirdisches sterben lässt, spricht ein tiefes Urvertrauen ins Leben und das lebenserhaltende Prinzip: Es braucht das Loslassen, Absterben, Vergehen, den Tod, damit Neues entstehen kann. Das ist ein tiefes Mysterium des Lebens, mit dem wir in dieser Phase in Kontakt kommen.

Diese Mysterien erschliessen sich uns in der Zurückgezogenheit und der Abkehr von der Aussenwelt. Die Bühnen dieser Welt interessieren uns nicht, am liebsten würden wir uns in dieser Zeit in eine Bärenhöhle verkriechen und warm eingemummelt stundenlang nur dem tanzen- den Schein des Feuers zuschauen. Wir sind bei uns.

Die Stimmen der Aussenwelt dringen nur gedämpft zu uns herein. Was draussen passiert, ist nebensächlich. Vom Schein zum Sein.

Wer die Beschreibung der verschiedenen Phasen mit ihren jeweiligen Qualitäten aufmerksam gelesen hat, der/dem dürfte vielleicht aufgefallen sein, dass die Qualitäten des inneren Frühlings und des inneren Sommers gesellschaftlich hoch im Kurs stehen und Wertschätzung erfahren, spiegeln sie doch die lockeren, leichten, luftigen (vernunft-/geistbetonten) und sonnigen, extrovertierten Phasen wider.

Die introvertierten Phasen hingegen, die dunkler, emotionsreicher, tiefer (herzbetont) strahlen, uns Bodenhaftung schenken, uns in Verbindung mit zugrundeliegenden Schichten bringen und für Fokus auf das Wesentliche und für Tiefgang stehen, erfahren in unserer aktuellen Welt wenig Anerkennung.

Bizarr eigentlich, gilt doch der Seniorstatus in der Arbeitswelt als Statussymbol und entspricht dem «Higher Level» in der Karrierehierarchie. Bizarr eigentlich, gehört doch beim populären und als innovativ geschätzten Ansatz «Design Thinking» die Phase von Evaluation, Reflexion und «lessons learned» zwangsläufig dazu, damit der nächste Entwicklungsloop beim Produkt gedreht werden kann.

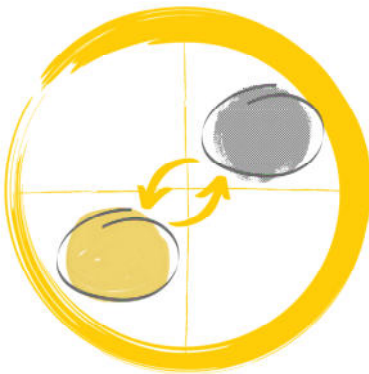
Und was, wenn «the new normal» (*Die neue Normalität; vor allem in Verbindung mit dem Zustand nach Covid-Zeiten verwendet*) die Gesamtheit des Zyklusrads integrieren würde? Und was, wenn du schon einmal damit anfängst?

Lifehacks für dich

Wie kannst du diese verschiedenen Qualitäten – jede zu ihrer Zeit – in dein Leben tragen? Wie kannst du ein neues Normal für dich (und die Welt) etablieren?

Am besten, indem du dir zunächst die Erfahrung zu eigen machst, wie es ist, zyklisch beziehungsweise völlig antizyklisch unterwegs zu sein. Schon Konfuzius [551-479 v. Chr.] lehrte: «Erzähle es mir – und ich werde es vergessen. Zeige es mir – und ich werde mich erinnern. Lass es mich tun – und ich werde es behalten.»

Indem du erlebst, wie unnatürlich und schwerfällig es sich anfühlt, im inneren Frühling zurückgezogen und abgeschottet von der Aussenwelt zu leben und im inneren Winter etwas tatkräftig umsetzen oder energiegeladen präsentieren zu wollen, wird dir klar, was du durch Zyklisch Leben gewinnst.



Anti-Zyklus-Experience

Daher die Einladung für eine Anti-Zyklus-Experience, die sich über gut zwei Monate erstreckt.

Bei dieser Experience gehst du erst einen Monat lang deinen Stärken in der jeweiligen Zyklusphase auf die Spur.

Dann hebelst du diese Stärken aus, indem du sie in der jeweils entgegengesetzten Zyklusphase lebst.

Das hört sich für dich völlig abstrus an?

Dann lasse es noch einmal auf dich wirken und warte ein wenig ab ... vielleicht bist du nämlich gerade im inneren Herbst unterwegs und hast überhaupt keine Lust auf solch ungewohnten Ideen und unnötigen Spinnereien. Wenn sich alles nicht mehr ganz so abstrus anhört und du Lust auf dieses Anti-Zyklus-Experiment bekommst, könnte es sein, dass du im inneren Frühling unterwegs bist und deinen Alltag mit solch einer Idee und frischem Wind aufbrechen möchtest.

Wenn du folglich den Impuls verspürst, das Anti-Zyklus-Experiment in Angriff zu nehmen, so organisiere dir zunächst einen leeren, grossen Papier- oder Kartonbogen (mindestens im DIN-A2-Format).

- (1) Unterteile den Bogen anhand zweier Linien – eine horizontal, eine vertikal – mittig in vier gleich grosse Felder. In die Mitte zeichnest du einen Kreis, der jeden Quadranten gleichermassen berührt. Jedes dieser Felder steht zeitlich gesehen für eine Woche. Um den Überblick zu behalten, in welcher Woche du dich gerade befindest, ist es hilfreich, sich am Anfang die entsprechenden Wochendaten pro Feld zu notieren, also beispielsweise: 03.03-10.03, 11.03-18.03, ...
Um eine Taktung zu erreichen, die ungefähr mit deinem Biorhythmus übereinstimmt, ist es empfehlenswert, am ersten Tag nach dem nächsten Neumond zu starten.

- (2) Notiere dir jeweils am Abend ins entsprechende Wochenfeld,
→ welche **Tätigkeit** dir an dem Tag Freude gemacht hat,
→ was dir **leichtfiel**,
→ welche **Stimmung/Emotion** den Tag geprägt hat und
→ mit welchem einen **Wort** du den Tag umschreiben würdest.
- (3) Nach 7 Tagen wechselst du ins neue Wochenfeld über ...
und so weiter, bis alle vier Felder befüllt sind.
- (4) Nun schau dir an, welche Qualitäten, Eigenschaften und Tätigkeiten du aufgelistet hast.
Passt die Feldeinteilung als grobes Raster oder müsstest du die Linien verschieben, damit sich vier ungefähr in sich stimmige Quadranten ergeben? Vielleicht ändert sich dabei nur die Linienposition. Vielleicht sind aber auch nicht alle Phasen gleich lang bei dir? Dann nimm den Rotstift raus und ändere die Linien so, dass am Ende vier unterschiedliche Felder entstehen, die aber einen groben gemeinsamen Nenner zu haben scheinen.
- (5) Welche fünf Begriffe beschreiben das jeweilige Feld beziehungsweise stehen charakteristisch dafür? Achte darauf, dass diese positiv formuliert sind. Wähle also beispielsweise statt «flatterhaft» eher den Begriff «interessiert an vielem».
Diese fünf Begriffe sind die Stärken, die dich in dieser Phase deines Zyklus begleiten. Du kannst sie in die **Vorlage Stärken I Qualitäten-Zyklus** (siehe Take-away) eintragen.

Das war der erste Teil der Anti-Zyklus-Experience. So fühlen sich deine Zyklusphasen mit ihren jeweiligen fünf Qualitäten und Stärken an. Vielleicht sehen diese Stärken anders aus, als in den vorherigen Kapiteln beschrieben. Das macht Individualität und Diversität aus. Freu dich, dass dir deine persönlichen Stärken pro Phase bewusst geworden sind, statt zu grübeln, warum du vom Beschriebenen abweichst.

Um eine Idee zu bekommen, wie es ist, antizyklisch zu leben, kannst du das Ganze nun umkehren und einen Moment lang genau deinem eigentlichen Zyklusrhythmus entgegengesetzt leben. Dafür gibt es zwei verschiedene Alternativen:

Antizyklischer Stärken-Fokus

- Du wählst aus den fünf Qualitäten und Stärken jeder Phase jeweils eine Stärke aus und versuchst diese in der entgegengesetzten Phase bewusst zum Ausdruck zu bringen. Sprich: Eine Stärke deines inneren Sommers im inneren Winter leben und umgekehrt.

Ausgedehnter Stärken-Fokus

- Du suchst dir eine Zyklusphase wie beispielsweise den inneren Herbst aus und versuchst, die Eigenschaften dieser Phase für längere Zeit am Stück zu nutzen, mindestens aber so lange, bis du in der gegengesetzten Zyklusphase angelangt bist (in diesem Fall: im inneren Frühling).

Was löst das bei dir aus? Wie fühlt sich das an?

Und wie wäre es, wenn du die Stärke der jeweiligen Phase jeweils in der entsprechenden Zyklusphase leben könntest und würdest?



Stärken-Einsatzplan

Damit dir genau das künftig noch besser gelingt, ein weiterer Lifehack für dich; der Stärken-Einsatzplan.

Der Stärken-Einsatzplan ist eine Methode der positiven Psychologie (genauer genommen: der positiven Psychotherapie), mit Hilfe derer du deine Stärken bewusst wertschätzen und gezielt fördern kannst. Wenn wir nämlich unsere Stärken zur passenden Zeit einsetzen, erleben wir uns als selbstwirksam und kompetent und führen die Tätigkeiten, die mit diesen Stärken verbunden sind, mit Freude und mehr Leichtigkeit aus.

Für den amerikanischen Psychologen und Begründer der positiven Psychologie, Martin Seligmann [geboren 1942], stellen Stärken die Basis für authentisches Handeln und Selbstverwirklichung dar.

Wenn wir dies auf Zyklisch Leben übertragen, bedeutet das: Die jeweilige Stärke der jeweiligen Zyklusphase in ihrer vollen Kraft (zu ihrer Zeit) gelebt, bringt uns in unsere Kraft, in Authentizität und in Einklang mit uns selbst.

Doch wie lassen sich nun die eigenen Stärken stärken?

- (1) Wähle aus jeder Zyklusphase zunächst eine Stärke beziehungsweise Qualität aus, die du mehr in dein Leben holen möchtest (*beispielsweise: wieder kreativer tätig sein*).
- (2) Dann notiere dir zu jeder dieser Stärken, in welchen Kontexten du diese einsetzt (*beispielsweise: im Job, in der Familie, mit Freund:innen, im Verein ...*) und wie du diese Stärke aktuell bereits nutzt (*beispielsweise im Job: innovativ-kreative Lösungsmethoden einsetzen*).
- (3) Anschliessend überlege dir, wie du diese Stärke auf eine neue Art und Weise im gleichen Kontext oder aber in einem anderen Kontext einsetzen könntest (*beispielsweise im Job: Visualisierung von Meeting-Notizen durch Sketchnotes; gegebenenfalls braucht es einen Weiterbildungskurs, um sich die Fähigkeiten dafür anzueignen – oder aber in anderem Kontext wie beispielsweise in der Familie: einmal die Woche ohne Rezept ein Essen zaubern nur mit den Zutaten, die im Kühlschrank sind – oder mit Freund:innen: zusammen die kreative Ader ausleben*).
- (4) Dann trage dir in deine Agenda eine konkrete Tätigkeit oder Aktion ein, mit welcher du diese Stärke in der jeweiligen Zyklusphase zusätzlich/anders als bisher einsetzen möchtest.
- (5) Umsetzen!
 - Wie erging es dir damit?
 - Was hast du positiv erlebt, was war herausfordernd?
 - Und wie hast du allfällige Herausforderungen gemeistert?

Take-away

Vorlage Stärken I Qualitäten Zyklus



ZYKLISCH LEBEN ALS MENSCH

Zusatzinspiration für die Praxis

In den vier verschiedenen Zyklusphasen liegen besondere Stärken verborgen, die als Ressource für das eigene Leben genutzt werden können. Für einen weiterreichenden beziehungsweise ergänzenden Einblick in dieses Thema seien folgende Inspirationsquellen empfohlen:

BIORHYTHMUS – DIE KRAFT DER CHRONOBIOLOGIE

Menschen unterliegen natürlichen Rhythmen, die unter anderem von Einflüssen wie Sonnenlicht, Nahrung und Schlaf bestimmt werden und massgeblich für unser Wohlbefinden, unsere Gesundheit und unsere gesamte Entwicklung sind. Doch im Alltag kommen wir oftmals aus dem Takt.

Prof. Dr. Maximilian Moser erklärt in seinem Buch «Vom richtigen Umgang mit der Zeit», warum rhythmische (aka zyklische) Lebensgestaltung Energie und Kraft schenkt, von welchen Faktoren unser Tages-, Wochen- Monats- und Jahresrhythmus geprägt ist und wie wir unser Leben wieder konkret rhythmischer gestalten können: durch Umgebungsfaktoren, entsprechende zeitliche Gestaltung ebenso wie durch die Orientierung an den Qualitäten der verschiedenen Tages- und Jahreszeiten.

http://humanresearch.at/newwebcontent/?page_id=1072

RESSOURCEN STÄRKEN – FOKUS GLÜCK

Als Psychologin mit Spezialisierung auf positive Psychologie, Dozentin und Coach stärkt Nathalie Marcinkowski in Workshops, Kursen und mit Coaching Ressourcen, Selbstfürsorge und Achtsamkeit der Teilnehmenden und begleitet Menschen in ein erfülltes Leben, in dem sie ihre Stärken zum Ausdruck bringen können. Zudem bildet sie Happiness Trainer:innen aus. Ein besonderes Anliegen ist es ihr, die Kompetenz zu stärken, schwierige Emotionen in ihre ursprüngliche, schöpferische Lebenskraft umzuwandeln. Daher hat sie eine Weiterbildung zur Emotionscoach konzipiert. Eine Kompetenz, die direkt in Verbindung mit der zweiten Zyklushälfte steht, vor allem der Qualität des inneren Winters: Die Reise nach innen unternehmen, Belastendes loslassen und somit den Boden für neues Wachstum bereiten.

<https://happyroots.de>

POTENZIALENTFALTUNG MIT HILFE DES LEBENSKOMPASS

Den Entfaltungsmöglichkeiten in den verschiedenen Phasen des eigenen Lebensalters, vor allem des Erwachsenen-Daseins, spürt Ursula Seghezzi in ihrem Buch «Kompass des Lebens – eine Reise durch die menschliche Natur» nach. Der Lebenskompass kann als modernes Lebens- & Medizinrad verstanden werden, das auf überliefertem Wissen mittel-europäischer Traditionen und der Forschungsarbeit ihres Vorgängerbuches «Macht Geschichte Sinn» fusst. Der Lebenskompass beschreibt die vier Phasen menschlichen Lebens und die turbulenten Lebensübergänge. Zudem zeigt er die Grundqualitäten reifer Erwachsener, die ein Leben in Balance und Erfüllung anstreben. Ursula Seghezzi ist Gründerin des uma institut und Begründerin des transformation in natura®-Ansatzes, der auf naturzyklischer Lebens- und Prozessbegleitung basiert.

<https://umainstitut.net>

Zum Nachsinnen ...

- Mit welchen einfach umsetzbaren Mitteln kann ich mein Leben bewusst entschleunigen?
 - Welche Zyklusphasen-Stärke lebe ich bereits, welche möchte ich mehr leben?
 - Welche der Lifehacks möchte ich ausprobieren? Wann?
- ... oder das nehme ich aus «Zyklisch Leben als Mensch»
als Essenz mit ...



ZYKLISCH LEBEN

IM JOB

ZYKLISCH LEBEN ... IM JOB

tomorrow @work – Arbeiten weitergedacht

*Wenn du liebst, was du tust,
wirst du nie wieder in deinem Leben arbeiten.*

[Unbekannt, wird oft Konfuzius zugeschrieben.]

Dieser Ausspruch mag überspitzt formuliert erscheinen, impliziert er doch, dass wir jegliche Tätigkeit mit Freude ausführen können, wenn wir nur genügend liebevolle Zuwendung dazu entwickeln. Nichtsdestotrotz verdeutlicht er, dass Hingabe, Freude und Sinnhaftigkeit Schlüssel zu erfülltem Leben sind. Ein Leben, das geprägt ist von selbstbestimmten Tätigkeiten inklusive Müßiggang (im Sinne von Tätigkeiten, die um ihrer selbst willen getan werden) statt von primär fremdbestimmter Arbeit (im Sinne von reiner Pflichterfüllung).

Dass wir davon Lichtjahre entfernt sind, zeigt der Blick in die aktuelle Arbeits- und Wirtschaftswelt:

Der Mensch wird momentan in der Arbeitswelt nur zu häufig als «Faktor» oder «Ressource» betrachtet, der als Mittel dem Zweck von Unternehmenswachstum und monetärer Erfolgssteigerung dient. Als Mittel zum Zweck für immer mehr, immer produktiver, immer effektiver. Das maschinelle Paradigma von der Arbeitskraft als einem Rädchen im Getriebe ist noch immer vorherrschend; auch wenn mobil-flexibles Arbeiten, Agilität und selbst organisierte, auf Kreisen und Rollen basierte Organisationsstrukturen Einzug halten und vielerorts New Work als die neue Leitplanke gilt.

Das Konzept New Work wird jedoch oftmals völlig anders interpretiert, als ursprünglich vom Begründer dieses Begriffs verstanden, dem Sozialphilosophen Frithjof Bergmann [1930-2021]. Laut ihm war es als Dreiklang gedacht aus (teilzeitbasierter) Erwerbsarbeit, Tätigkeiten zur Selbstversorgung und smartem Konsum ebenso wie Arbeit zur Selbstverwirklichung, sprich: Arbeit, der die Person eine Sinnhaftigkeit zuschreibt und die sie «wirklich, wirklich will», wie Frithjof Bergmann es formulierte. Vor diesem Hintergrund betrachtet, verkörpert lediglich ein Bruchteil an Unternehmen, die sich New Work auf die Fahnen schreiben, diesen Zeit- und Pioniergeist und füllt ihn mit Leben.

Zum anderen mag die Haltung, das Mindset noch so aufgeklärt und pionierhaft sein; am K. O.-Kriterium der Vollzeit-Erwerbsarbeit führt für die meisten Menschen mangels Alternativen kein Weg vorbei. Ein flächendeckendes Angebot an Teilzeitmodellen, Job- und Topsharing (*Teilen eines Arbeitsplatzes/einer Führungsposition im Tandem*) oder der Ansatz der 30-Stunden-Woche fanden auf struktureller Ebene bisher kaum Gehör.

Um Arbeit weiterzudenken und wieder «artgerechter» für Menschen zu machen, bedarf es mehr (Zwischen-)Räume, in denen biodiverse Arbeitsmodelle gelebt werden können. Ebenso wie eine stärkere Re-Integration der zweiten Zyklushälfte, und damit: Orientierung an Sinnhaftigkeit und Werten, Kultur des Vertrauens und der Verbundenheit, Feiern und Teamspirit zelebrieren, Sortieren und Loslassen, Regeneration und Innehalten, Leere zulassen und Chaos, damit neue Impulse aufkeimen können.

Doch wer getraut sich schon, däumchendrehend, kaffeetrinkend und Löcher-in-die-Luft-Guckend am Schreibtisch zu sitzen und dem

kreativen Nichtstun zu frönen, während die Kolleg:innen eifrig und vermutlich gestresst ihren Tätigkeiten nachgehen?

Allzu oft ist zudem die Haltung und Erwartung «9 to 5» anzutreffen. Wer sich bereits um 15 Uhr verabschiedet oder erst mittags am Arbeitsplatz erscheint, erntet schnell einmal vorwurfsvolle Blicke, auch wenn die Arbeit vielleicht getan ist. Die Anzahl der Stunden vor Ort (*Präsenz*) statt Leistungserfüllung (*Zielerreichung*) ist in vielen Unternehmen nach wie vor der Massstab, mit dem gemessen wird.

Wie auch sonst in der Gesellschaft wenden wir uns im Arbeitskontext mit aller Vorliebe der ersten Zyklushälfte zu und sind damit gern gesehen: Kreativ und vor Ideen sprudelnd, innovativ und neue Projekte anstossend, tatkräftig in der Umsetzung und energiegeladen, ständig im Machermodus und leistungsorientiert.

Die innere Herbstphase findet in der Arbeitswelt insofern Ausdruck, als dass systematische Datenerhebung und Messung, Controlling, Evaluation und Analyse der Ergebnisse zu jedem Unternehmensstandardprozess dazugehören. Die tiefgründige Qualität des inneren Herbsts – nämlich: Verbindung mit uns selbst und mit den anderen, generieren wir dadurch aber nicht. So werden in der Arbeitswelt beispielsweise Erfolge selten gemeinsam gefeiert oder der Abschluss von Projekten mit einem wertschätzenden Rückblick gewürdigt. Und mit gemeinsam feiern ist kein kurzes Schulterklopfen vom Chef gemeint bzw. die wohlwollende Mail «Projekt erfolgreich abgeschlossen. Kunde zufrieden. Super gemacht. Danke. Und weiter geht's».

Auch dem Miteinander wird ausser beim informellen Kaffeegespräch oder dem Austausch beim Mittagessen wenig Beachtung geschenkt. Regelmässige Team-Evaluationsrunden, die kontinuierliche Stärkung gemeinschaftsbildender Kompetenzen oder die Beschäftigung mit der Frage, wie Diversität im Team so gestaltet werden kann, dass sie als Ressource bereichert, werden nur von einem Bruchteil der Unternehmen bislang in ihre Alltagsroutinen eingebunden. Nicht selten reduziert sich das Teambuilding auf einen einzigen Team-Event im Jahr, der noch dazu an einen externen Veranstalter ausgelagert wird, wie beispielsweise das Weihnachtsessen, «damit das Team einmal wieder zusammenwachsen kann».

Die Verbindungsqualität des Herbsts in all ihrer Kraft und in Regelmässigkeit gelebt, könnte hingegen eine Verbundenheit im Team generieren, die wirklich in die Tiefe geht und den Boden für eine authentische und tragfähige WIR-Kultur legt. Eine WIR-Kultur, bei der individuelle Bedürfnisse und Meinungen Platz haben und gleichzeitig gemeinsam an einem Strang gezogen wird. Gelebte Diversität.

Noch weniger Beachtung als die Qualitäten des inneren Herbsts erfährt das Thema Innehalten und Innenschau. Dies wird im Arbeitskontext eher belächelt. Nur einige wenige wagen es unter dem Stichwort «Inner Work» einen Raum für Innenleben und Emotionen auf der Arbeit zu öffnen. Dort wird der Mensch als ganzheitliches Wesen verstanden, das seine Gefühle, Glaubenssätze, Trigger-Points (*Auslöser für Emotionen und Affektreaktionen*) und Bedürfnisse nicht einfach an der Eingangstür zum Job hinter sich lässt.

Der belgische Wirtschaftsphilosoph Frédéric Laloux [geboren 1969] setzte diesbezüglich mit seinem Buch «Reinventing Organizations»

neue Standards in der Wirtschaftswelt. Er postuliert darin, dass sich Organisationen von Grund auf neu erfinden müssen, wenn sie künftig überleben wollen, und sieht in Selbstführung, Ganzheitlichkeit und evolutionärem Sinn den Schlüssel zu künftigem Erfolg:

Selbstführung bezieht sich auf die Organisation von Unternehmen und bedeutet, dass keine Hierarchie basierend auf Machtgefällen etabliert wird, sondern die Entscheidungskompetenz im Grunde bei allen beteiligten Mitarbeitenden liegt. Um sich selbst führen zu können, bedarf es jedoch eines hohen Masses an Selbstkenntnis und Selbstregulation. Dies bedingt regelmässige Innenschau und persönliche Entwicklungsprozesse, die nicht so einfach im Alltagstrubel nebenherlaufen können.

Dieses Prinzip wird von Laloux als Ganzheitlichkeit definiert und wurde bereits unter dem Begriff «Inner Work» beschrieben. Es umfasst sowohl die Phase des inneren Herbsts wie auch die Phase des inneren Winters. In einem Interview mit einem Schweizer Beratungsunternehmen formuliert Frédéric Laloux die Wichtigkeit von Ganzheitlichkeit folgendermassen:

«Das Prinzip der Ganzheitlichkeit ist mindestens so wirkmächtig wie Selbstführung, aber deutlich subtiler und weniger schlagzeilenträchtig – viele unterschätzen seine Wichtigkeit. In konventionellen Organisationen fühlen wir uns häufig gezwungen, eine professionelle Maske zu tragen. Wenn wir so viel von dem, was uns ausmacht, hinter einer Maske verstecken, trennen wir uns auch von einem Großteil unserer Energie, Kreativität und Leidenschaft. Einige der Organisationen, die ich untersucht habe, verstehen das und haben bewusste Maßnahmen ergriffen, damit ihre Mitarbeiter so sein können, wie sie tatsächlich sind. Wenn Menschen so auftreten können, werden Beziehungen

tiefer und reicher. Das wiederum führt zu einer außerordentlichen Lebendigkeit der Organisation.»

Einen evolutionären Sinn verfolgen laut Laloux diejenigen Unternehmen, die einerseits ihren Daseinszweck in Sinnhaftigkeit jenseits reinen Geldverdienens sehen. Sich andererseits aber auch als lebendige Organismen verstehen, welche nicht mit «predict and control» (*klassische Kontrollorientierung*) gesteuert werden, sondern ihren Weg durch «sense and respond» (*Orientierung an dem, was entstehen soll*) gehen. Wahrnehmen, was ist, können wir jedoch erst, wenn wir innehalten und zuhören, was uns die Zukunft sagen will, und was gelebt werden möchte.

Auch der Arbeits- und Wirtschaftswelt täte folglich ein Update – oder sogar Reset – in Sachen Zyklisch Leben gut. Und wenn es nicht die weiter steigenden Burnout- und Depressionsraten sind, welche Organisationen zur Neuorientierung bewegen ... oder die nachkommenden Generationen, die aufgrund Arbeitskraftmangels ihren Bedürfnissen nach Purpose und ausgewogener Life-Balance bei Arbeitgeber:innen gewichtig Nachdruck verleihen ... so bist es vielleicht du, die/der im Job nicht mehr so weitermachen und ständig am Rad drehen möchte wie bisher, sondern auch in diesem Bereich deines Lebens zyklisch unterwegs sein möchte.

Zyklisch Arbeiten oder 4-in-one

Das Rollenverständnis, das in immer mehr Unternehmen Einzug hält, wurde bereits angesprochen. In diesem Zusammenhang steht nicht mehr das fixe Stellenprofil im Vordergrund, das Mitarbeitende auf einen konkreten Tätigkeitsbereich festlegt und unweigerlich auf diese Stelle und die dafür rekrutierte Person festgeschrieben ist. Sondern es wird in und mit Rollen gedacht und gearbeitet: Mitarbeitende übernehmen die Verantwortung für eine Rolle, weil sie Wissen und Erfahrungen dafür mitbringen, sie ihre persönlichen Stärken dabei einbringen können oder aber, weil sie das Aufgabengebiet interessiert und sie sich dort gerne weiterentwickeln möchten. Je nach Bedarf werden Rollen kreiert oder auch wieder aufgelöst. Je nach Umfang kann eine Rolle von mehreren Personen ausgefüllt werden.

So können Aufgaben wesentlich agiler an sich verändernde Umstände angepasst werden und bieten den Mitarbeitenden gleichzeitig mehr Raum für individuelles Entwicklungspotenzial.

So wie Unternehmen in Rollen denken und sich organisieren können, so lässt sich auch der Arbeitsalltag von Zyklisch Arbeiten in Rollen erfassen. Entsprechend den verschiedenen Phasen des Zyklusrads, macht dies vier Rollen an der Zahl:



[Visionär:in – Macher:in – Teambuilder:in – Erfasser:in]

Die Rolle der/des Visionär:in

Mit der Qualität von Aufbruch im Rücken, von kreativem Chaos umgeben und der Stärke von Mut gewappnet, liegt die Rolle des ersten Zyklusviertels auf der Hand: Der/die Visionär:in.

Zu Beginn des Zyklusrads starten wir mit neuer Frische und aufgeladenen Batterien. Wir sind neugierig, voller Enthusiasmus und Elan, aufgeschlossen für Neues und offen für den Blick über den eigenen Tellerrand hinaus.

Wir lassen uns in dieser Phase gerne von anderen inspirieren und sind selbst inspirierend unterwegs. Wir träumen gross und mutig und erlauben uns, unsere Visionen eben nicht unters Joch des Standardmasses oder der Realisierbarkeit zu stellen. Diese Inspiration setzen wir dank des in dieser Phase präsenten kreativen Vermögens und schöpferischer Kraft in innovative Impulse und beflügelnde Ideen um. Innovationen, neue Lösungsansätze, kreatives unorthodoxes Denken und Erfindergeist resultieren daraus.

Dies ist folglich die ideale Zeit, um visionäre Ideen zu entwickeln, innovativem Denken Raum zu geben und inspirativ zu wirken.

In dieser Phase gelingt es uns weniger, Aufgaben, Projekte oder andere Dinge zu Ende zu bringen oder diese gewissenhaft und konzentriert auszuführen. Wir lassen uns gerne und leicht ablenken. Unser Geist ist flatterhaft und fliegt wie ein Schmetterling von einer Blüte zur nächsten, von einer süss-lockenden Inspiration zur nächsten.

Weil wir mutigen Herzens unterwegs sind, unterschätzen wir Herausforderungen ausserdem eher und sind risikobereiter unterwegs als zu anderen Zeiten.

Die Rolle der/des Macher:in

Die zweite Zyklusphase zeichnet sich durch die Qualität von Tun, vorwärtsgerichteter Energie und die Stärke der Tatkraft aus. Das sagt ziemlich viel über diese Rolle aus: Der/die Macher:in.

Zu dieser Zeit sprühen wir nur so vor Energie und setzen alles daran, diese Energie in konkreten, handfesten Dingen zum Ausdruck zu bringen. Wir sind umsetzungsorientiert, pragmatisch, konzentriert und

ergebnisorientiert. Wir zeigen Präsenz und scheuen keine Herausforderung: Uns gehört die Welt und mit ihr die Bühnen dieser Erde.

Lange reden oder herumphilosophieren ist in dieser Phase nicht unser Ding. Wir wollen ins Machen kommen und Erfahrungen sammeln, vom Visionieren ins konkrete Planen und Umsetzen. Wir möchten Resultate sehen. Die Ideen und Visionen, die wir in der ersten Phase hatten, werden nun einem harten Realitätscheck unterzogen.

Die erfolgversprechendsten Ideen werden dann diszipliniert und gewissenhaft, manchmal sogar schon perfektionistisch, in die Tat umgesetzt. Es werden Konzepte erarbeitet und Strukturen geschaffen, damit diese mit möglichst viel Output realisiert werden können. An der Umsetzung wird fokussiert und konzentriert gearbeitet, Ablenkung wird vermieden.

Dies ist folglich die ideale Zeit für die konkrete Realisierung bestimmter Dinge inklusive deren gewissenhafte Umsetzung, ebenso wie für Projektmanagement von A-Z.

Herausfordernd ist es in dieser Phase, nicht in den Modus eines Kontrollfreaks oder einer/eines Über-Perfektionist:in zu verfallen. Dies geht mit einer gewissen Inflexibilität einher – Änderungen, die vom vorgegebenen Plan abweichen, sind ungern gesehen und werden als störender Faktor empfunden.

Ausserdem kann es in dieser Zeit oft nicht schnell genug gehen. Wenn keine Ergebnisse oder Output entstehen, kann dies Frustration hervorrufen und/oder zu (noch) verbissener(er) Anstrengung führen. Das kann in Dauerstress und Hektik bis hin zum Burnout enden. Immer beschäftigt und aktiv. Keinen Anfang und kein Ende finden.

Die Rolle der/des Teambuilder:in

Die Qualität von Verbundenheit, die Energie von Essenz-Tauchen und die Stärke von Klarsicht führen uns zur Rolle der dritten Zyklusphase: Der/die Teambuilder:in.

Nach dem Energy-High und der Umsetzungsenergie der zweiten Zyklusphase sind wir im wahrsten Sinne des Wortes ausgepowert. Es macht sich allmählich Ermüdung breit und der Bedarf nach Pausen und Regeneration steigt. Wir ziehen uns aus dem umsetzungsgetriebenen, kleinteiligen Machermodus zurück und nehmen die Metaperspektive ein, halten Rückblick, verinnerlichen und sehen darüber- und darunterliegende Verbindungen.

In dieser Phase treten wir sprichwörtlich einen Schritt zurück und überblicken damit klarer das grosse Ganze. Auszeiten schaffen Raum, um den Überblick zu behalten, zu sammeln, Zusammenhänge zu erkennen und (wieder) klar zu sehen, wie es weitergehen soll.

Diese Tätigkeit findet in der heutigen Welt ihre Entsprechung insbesondere in der Rolle von Führungspersonen, die für die Gesamtübersicht zuständig sind und bei denen Fäden zusammenlaufen. Auf der anderen Seite laufen bei diesen Personen nicht nur aufgabenspezifische und projektbezogene Fäden zusammen. Sie koordinieren auch das Team als solches und fungieren idealerweise als Vertrauenspersonen, die den Teamzusammenhalt nähren.

Im Gegensatz zur zweiten Zyklusphase, in der wir uns als Individuum und Ego präsentieren und mit Vorliebe die Bühnen dieser Welt bespielen, geht es in der dritten Zyklusphase ums Socializing; sprich: um die Pflege der Verbindung zu anderen und um Netzwerke.

Wer in einem Team aus mehreren Personen arbeitet, ist in ein soziales Gefüge eingebunden. Themen wie gute Zusammenarbeit, eine konstruktive Arbeitsatmosphäre, kooperativer Umgang, ein befruchtendes Miteinander und Beziehungspflege liegen uns in dieser Phase besonders. Zum einen treten wir verstärkt in Verbindung mit anderen Menschen, wobei diese Verbindung nicht primär vom Ich-Zentrum gesteuert wird (*Präsenz & Auftritt*), sondern sich am Wir orientiert (*Beziehungsebene*). Zum anderen können wir aber auch die nötige Distanz aus der Metaperspektive wahren, um das soziale Gefüge als Ganzes wahrzunehmen und zu verstehen. Wir sind um das Wohl aller (*Gemeinwohl*) bemüht und «hüten» den Zusammenhalt.

Wir treten in dieser Phase aber nicht nur mit Kolleg:innen aus dem eigenen Team in Verbindung, sondern vernetzen uns gerne übergreifend in Netzwerken und führen Fäden auf übergeordneten Ebenen zusammen.

Dies ist folglich die ideale Zeit, um Zusammenhänge zu erkennen, sich um den Zusammenhalt und WIR-Kultur zu kümmern und Beziehungs- und Netzwerkpflege zu betreiben.

Da wir uns in dieser Phase verstärkt zwischenmenschlichen Themen widmen und weniger Energie zur Verfügung haben als in den vorherigen beiden Phasen, fällt es uns schwer, dem Vorwärtsdrang und leistungsdruckorientiertem Alltagsgeschehen Stand zu halten.

Statt harter Facts und Figures und dem Fokus auf ein Ziel ist uns der Gesamtkontext und die zwischenmenschliche Ebene wichtiger; dies kann zu Unverständnis beim Umfeld führen. Wir scheinen «nicht zu Potte» zu kommen und wirken wahrscheinlich unproduktiv auf

outputorientierter Ebene, während sich nahezu unsichtbar feine Fäden von Mensch zu Mensch spinnen ...

Alltagtasks, die den Blick auf Einzelheiten verlangen, liegen uns in dieser Zeit weniger, weil wir das grosse Ganze im Blick haben und uns nicht mit «Kleingemüse» und Details beschäftigen möchten. Wenn uns etwas unnötig und sinnentleert erscheint, reagieren wir in dieser Phase darauf besonders unverständlich und kompromisslos.

Die Rolle die/der Erfasser:in

Mit der Qualität von Innehalten, der Energie von In-sich-Ruhen und der Stärke von Weisheit kommen wir der vierten Rolle auf die Spur: Die/der Erfasser:in.

In dieser Zyklusphase scheint das Alltagsrad nahezu stillzustehen. Zumindest dringt das Rauschen des Alltags nicht mehr zu uns vor. Wir ziehen uns in unsere Innenwelt zurück und scheinen über den Dingen zu stehen. Wir sind bei uns.

In dieser vierten Phase des Zyklusrads analysieren und beobachten wir sehr bewusst und reflektiert. Wir reflektieren jedoch nicht nur die Erfahrungen und Learnings vom aktuellen Stand oder Projekt, sondern beziehen vorherige Erfahrungswerte, länger währende Perspektiven, zyklusübergreifende Essenzen und intuitives Wissen mit ein, integrieren alles und ziehen daraus haarscharfe und weise Schlüsse. Wir verfügen über ein gutes Urteilsvermögen und bewegen uns eher auf strategischer Ebene (im Sinne von Eingebundenheit in einen längerfristigen Plan).

Die Redewendung «Stille Wasser sind tief» verdeutlicht die Qualität dieser Phase: Was wir in dieser Phase von uns geben, hat Bedeutung und Gewicht.

Wir lassen uns weniger in den Alltagstrubel verstricken oder von aussen verunsichern. Wir können die Balance leichter wahren ebenso wie das Vertrauen, dass alles einen Sinn hat, und wirken wie ein ruhender Pol im Trubel des Geschehens.

In dieser Phase hinterfragen wir aber auch Bestehendes kritisch und haben den Mut, Ungereimtheiten, Ungerechtigkeiten oder Unwahrheiten offenzulegen.

Dies ist folglich die ideale Zeit, um sich länger währenden Perspektiven zu widmen, in aller Ruhe verschiedene Optionen und Möglichkeiten durchzuspielen und auf einer tieferen Ebene zu ergründen, was wahrhaftig dienlich ist und was ausgedient hat.

Herausfordernd kann es sein, sich die Zeit für diese Tätigkeiten zuzugestehen. Denn die alltäglichen Aufgaben im Job gehen weiter und sind nicht auf einmal verschwunden, nur weil wir in der Phase des Innehaltens angekommen sind. Es benötigt ein ausgewogenes Mittelmass zwischen innerem Rückzug und äusserer Präsenz: In dieser Phase sondern wir uns nämlich eher ab und vermeiden den Kontakt mit anderen.

Da wir ausserdem tief tauchen, dabei auch unbequeme Wahrheiten ans Tageslicht befördern und uns kritisch äussern, sind wir nicht immer gern gesehener Gast in jeder Team- oder Meetingrunde und müssen es aushalten können «not everybody's darling» zu sein.

Das Arbeitsleben mit Rollen

Je nach Zyklusphase leben wir also unterschiedliche Rollen aus und können auch im Job verschiedene Qualitäten und Stärken einbringen. Natürlich ist dies im Zusammenhang mit der jeweiligen, individuellen Persönlichkeit zu sehen. Die meisten Personen werden sich in der einen Rolle wohler fühlen als in anderen. Oder in welcher der vier beschriebenen Rollen sahst du dich am ehesten widergespiegelt?

Eine eher introvertierte Person wird auch in der Phase des Tuns, die wie keine andere für Extrovertiertheit steht, nicht auf einmal das Rampenlicht suchen. Nichtsdestotrotz wird es ihr/ihm in dieser Phase sicher leichter fallen, etwas zu präsentieren, als dies in der sowieso von Rückzug geprägten vierten Zyklusphase der Fall ist.

Dieses Wissen hat sich schon Walt Disney zunutze gemacht. Die Walt-Disney-Methode ist heutzutage eine allseits anerkannte Kreativitätstechnik, die auf den drei Rollen «Träumer:in, Realist:in und Kritiker:in» basiert. Bei dieser Methode wird eine Fragestellung oder ein Problem nacheinander aus den oben genannten drei Perspektiven betrachtet (*nachträglich wurde teilweise ausserdem die zusätzliche Rolle eines Neutralen eingeführt*). Jede Rolle bringt ihre spezifische Sichtweise aufs Ganze ein. Dadurch wird es möglich, sich ein ganzheitliches Bild zu machen, andersartige Ideen zu generieren und diese zu veredeln.

Ebenso basiert das Model der Teamrollen nach Meredith Belbin auf neun typischen Rollenbildern, die laut ihm in einem erfolgreichen Team vertreten sein sollten. Er unterteilt die Rollen gemäss ihrer Zielrichtung in handlungs-, kommunikations- und wissensorientierte Rollen. Meredith Belbin plädiert dafür, eine ausgewogene Zusammensetzung dieser Rollen in Teams anzustreben, um Projekte erfolgreich meistern

zu können. Die einzelnen neun Rollen lassen sich dabei recht stringent den verschiedenen Zyklusphasen zuordnen.

So gesehen gewinnen Arbeitgeber:innen gar die Qualitäten von vier Mitarbeitenden (*4-in-one*), wenn sie diesen den Raum zugestehen, zyklisch zu leben und ihr Tätigkeitsspektrum je nach Zyklusphase entsprechend zu gestalten und anzupassen.

Nicht zuletzt entfalten Menschen damit im Job ihr Potenzial in all ihrer Kraft – also genau das, was unter ressourcen- und stärkenorientiertem Arbeiten verstanden wird.

Die vier Phasen im Projektmanagement nach Dragon Dreaming:

*Vielleicht sind alle Drachen unseres Lebens Prinzessinnen,
die nur darauf warten,
uns einmal schön und mutig zu sehen.*

[Rainer Maria Rilke]

Unabhängig von eigenen individuellen Stärken nach Zyklusphase lassen sich die vier verschiedenen Phasen des Zyklusrads aber auch auf einer anderen Ebene im Job etablieren; der des Projektmanagements.

Hierfür lässt sich auf ein bestehendes Projektentwicklungstool zurückgreifen, das vom australischen Organisationsentwickler John Croft und seiner Frau Vivian H. Elanta entwickelt wurde: Dragon Dreaming.

Diese Methode basiert auf partizipativem Vorgehen, systemischen Ansätzen, der Chaos- und Komplexitätstheorie und uraltem Wissen der australischen, indigenen Aboriginal People.

Dragon Dreaming orientiert sich dabei an folgenden vier Phasen der Projektentwicklung:

[Träumen – Planen – Umsetzen – Feiern]

In der Projektphase des **Träumens** geht es darum, seinen Visionen, ohne Wenn und Aber Raum zu geben. In einem sogenannten Traumkreis teilen die Beteiligten ihren persönlichen Traum und lassen ihn einfließen in das Träumen der anderen Kreismitglieder. Dream Big ist die Devise.

Beim **Planen** wiederum gilt es, die motivierende und inspirierende Energie dieses grossen Traums in mögliche Optionen und Schritte aufzugliedern. Mit Hilfe eines Spielplans (*Karabirrdt*) werden erste Ziele und Aufgaben festgelegt und netzartige Verbindungen zwischen diesen durch sogenannte Songlines gezogen, Aufgaben verteilt, erste Testläufe unternommen und ein zeitlicher Horizont abgesteckt.

In der Phase des **Umsetzens** wird der Spielplan dann Schritt für Schritt realisiert. Die Umsetzung wird durch Monitoring begleitet. Der ursprüngliche Traum steht dabei stets im Fokus. Entspricht die Umsetzung dem, was wir uns erträumt haben? Arbeiten wir noch an unserem ursprünglichen Traum? Dies sind zentrale Fragen beim Monitoring.

Beim **Feiern** steht die Gemeinschaft und das Erreichte im Vordergrund: Anerkennen und wertschätzen, was getan wurde. Dankbar sein

für das, was erreicht wurde. Evaluieren und Rückschlüsse ziehen hinsichtlich dem, was in Zukunft bei anderen Projekten oder einem neuen Projektzyklus anders gemacht werden sollte.

Besonders tomorrow @work-würdig sind die drei Grundprinzipien, die Dragon Dreaming zugrunde liegen: Jedes Dragon-Dreaming-Projekt soll «die Weiterentwicklung und das persönliche Wachstum jeden Einzelnen unterstützen, die Gemeinschaftsbildung und das Team fördern ebenso wie Vertrauen und Kooperation wachsen lassen» und «unseren Planeten schützen und bereichern ebenso wie Menschen dabei unterstützen, Vielfalt, Kreativität und Lebendigkeit wahrzunehmen und wertzuschätzen».

Die Einteilung der Dragon-Dreaming-Phasen weicht auf den ersten Blick von den vier beschriebenen Qualitäten und Rollen des Zyklus-rads ab, greift diese jedoch auf andere Art und Weise auf.

So entspricht die Phase Aufbruch/Rolle Visionär:in der Phase Träumen im Dragon Dreaming. Die Phase Tun/Rolle Macher:in wird beim Dragon Dreaming in die Phasen Planen und Umsetzen aufgesplittet. Die Phase Verbundenheit/Rolle Team-Builder:in hat eine Sonderstellung inne. Denn im Dragon Dreaming spielen zwei grundlegende Haltungen eine zentrale Rolle, die sich durch alle Dragon-Dreaming-Phasen hinwegziehen: Das sogenannte Pinakarri (*tiefes Zuhören aus dem Herzen heraus, um zu verstehen, was der andere wirklich möchte*) und Win-Win-Communication (*authentisch kommunizieren und ausdrücken, was einem selbst wirklich wichtig ist*). Beide Haltungen bedingen eine tiefe Verbundenheit sowohl mit sich selbst als auch mit den anderen und entsprechen somit der Verbundenheitsphase von Zyklisch Leben.

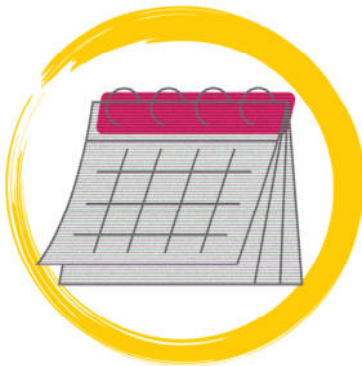
Die Phase Innehalten/Rolle Erfasser:in erfährt ihre Entsprechung bei der Phase des Feierns.

Dieses Projektentwicklungstool bietet somit einen weiteren Ansatz und Zugang, um zyklisch zu arbeiten.

Lifehacks für dich

Mit dem 4-in-one-Rollenpaket und dem Dragon-Dreaming-Projektentwicklungstool wurden bereits zwei mögliche Ansätze genannt, um im Job zyklisch leben zu können.

Wie du dies nun in deinem persönlichen Joballtag praktisch und konkret für dich nutzen und die jeweilige zyklische Qualität in ihrer Stärke leben kannst, damit beschäftigen wir uns jetzt.



High-Energy- Activity-Journal

Damit dir klar wird, was du in deinem Job anders gestalten kannst, kannst du mit Hilfe eines High-Energy Activity-Journals herausfinden, welche Aufgaben und Tätigkeiten dir wann besonders liegen.

Dafür brauchst du entweder ein Notizbuch in DIN-A4-Format oder einen Kalender mit Wocheneinteilung. Oder aber du nutzt ein virtuelles Tool oder eine App, bei der du Notizen einen Datumsstempel verpassen kannst.

- (1) Gehe am Ende jeder Arbeitswoche gedanklich noch einmal deinen Wochenablauf in aller Ruhe durch.
- (2) Notiere dir in deinem Notizbuch mit Wochendatum versehen bzw. im Kalender in der jeweiligen Kalenderwoche diejenigen beruflichen Tätigkeiten,
 - die du im Laufe dieser Woche gerne gemacht hast und die dir **Freude** bereitet haben,
 - denen du voller **Aufmerksamkeit** folgen konntest,
 - die dir **leichtfielen**,
 - die dir **Energie** verliehen und ein beschwingtes Gefühl bei dir hinterlassen haben.
- (3) Ausserdem halte bitte pro Woche drei berufliche Aktivitäten fest, die genau das Gegenteil ausgelöst und dich Überwindung gekostet haben.

Diese Notizen solltest du nun mindestens zwei, besser drei Monate lang durchführen. Je länger, desto weniger abhängig sind die Notizen von deiner aktuellen Tages-/Wochenform und desto genauer kannst du letztlich deine Zyklus-Job-Essenzen herauskristallisieren.

Wenn du möchtest, kannst du diese Notizen natürlich auch am Ende jeden Arbeitstags machen. Dann wird dein Journal noch genauer. Da die auszuwertende Datenmenge dann jedoch deutlich grösser wird, liegt bei diesem Lifehack der Fokus auf einem Wochen-Journal.

Zur Auswertung der gesammelten Daten nimmst du dir am besten verschiedene Farbstifte zur Hand. Jede Farbe symbolisiert ein Aufgabenspektrum.

(1) Du markierst nun all diejenigen Tätigkeiten mit derselben Farbe, die in ein ähnliches Aufgabenspektrum fallen (*beispielsweise: analysieren, Ideen generieren, planen, präsentieren, motivieren, zusammenarbeiten, kommunizieren*) und clusterst sie auf diese Weise.

(2) Dann gleichst du die Tätigkeiten-Cluster im Wochenverlauf miteinander ab und schaust, wo Parallelen und wiederkehrende Muster zu finden sind:

→ Fiel dir zu bestimmten Zeiten beispielsweise die Präsentation von Ergebnissen besonders leicht?

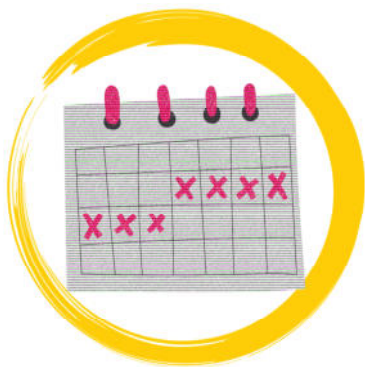
→ Tritt dies wiederkehrend auf im Wochenverlauf?

Diese Muster zeigen dir, in welchem Rhythmus dir welche Tätigkeiten liegen.

Wenn du möchtest, kannst du deine individuellen beruflichen High-Energy-Aktivitäten in der **Vorlage High Energy I Flow Tätigkeiten Job** (siehe Take-away) festhalten.

Natürlich ist auch dieses Activity Journal stark mit deiner Persönlichkeit und deinen individuellen Stärken verknüpft. Dadurch hast du gleichzeitig ein Stärken- und Interessensprofil für deinen Job an der Hand. Wenn dir Datenerhebung und -auswertung partout keinen Spass machen, dann wird sich dieses Empfinden auch nicht im Verlauf der unterschiedlichen Zyklusphasen gross ändern. Aber es gibt durchaus Phasen, in denen wir aufgeschlossener und kontaktfreudiger sind, pragmatischer und energiegeladener oder aber lieber sortieren und still und leise vor uns hin recherchieren.

Diese Zeiten zu kennen und die Aufgabenplanung gezielt(er) darauf abstimmen zu können, unterstützt die jeweilige Stärke zu ihrer Zeit und potenziert sie in ihrer Kraft.



Time-Blocking

Ein weiterer wichtiger, wenn nicht gar essenzieller Lifehack für Zyklisch Leben im Job ist Time-Blocking.

Wie du sicher selbst weisst, füllt sich die berufliche Agenda schneller als einer:m lieb ist. Gerade wenn Zeitfenster ungeplant sind, kann es passieren, dass ein:e Teamkolleg:in ein Meeting in den Kalender schiebt oder auf einmal ein wichtiger Kund:innen-Termin auftaucht. Zeit scheint im Berufsalltag rar gesät zu sein.

Der Stereotyp des viel beschäftigten Managements befeuert das Bild von «volle Agenda = vielbeschäftigt = heissbegehrt = hoch angesehen» zusätzlich. Dies trägt jedoch nicht dazu bei, Raum für Qualitäten wie Verbundenheit und Innehalten zu schaffen.

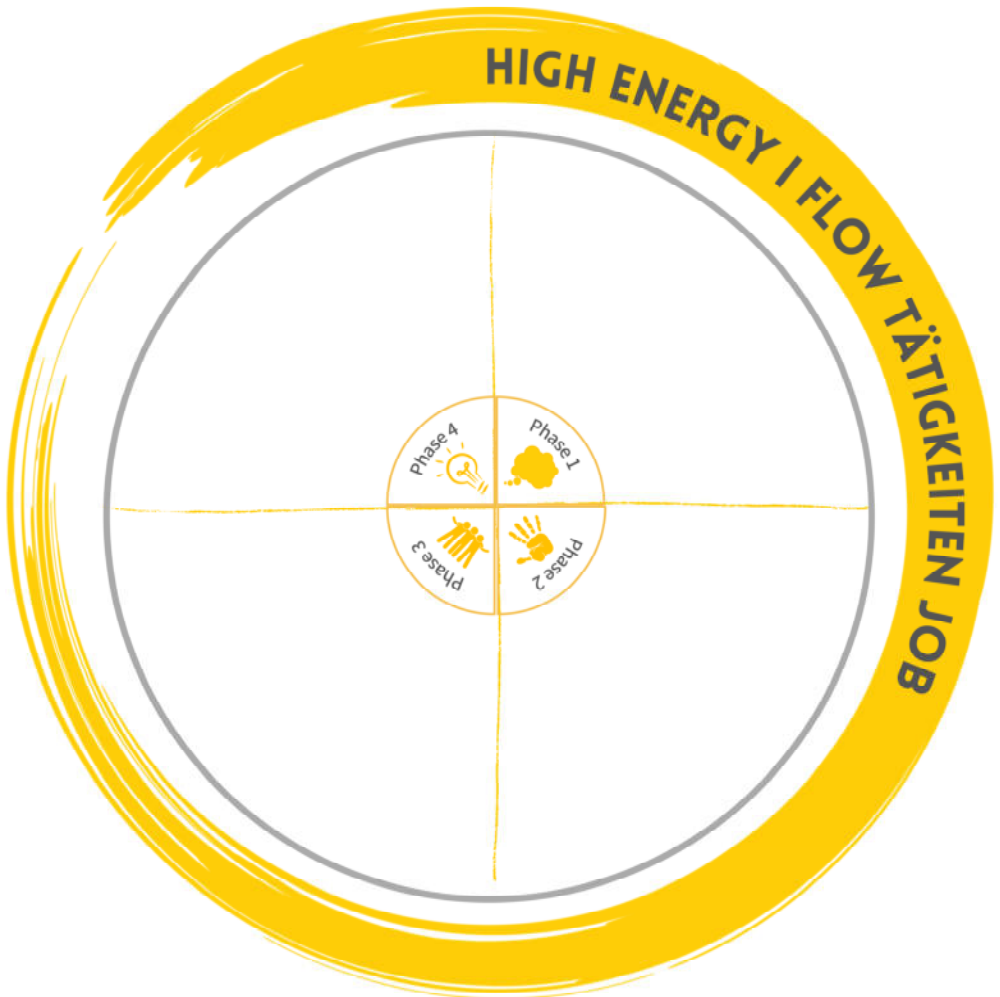
Insbesondere in der zweiten Zyklushälfte, wenn unser Energielevel zurückgeht und unser Bedürfnis nach Ruhepausen und einer langsameren Gangart steigt, müssen und dürfen wir uns bewusst Auszeiten aus dem beruflichen Alltagsrad verschaffen. Schon unserer Gesundheit zuliebe. Das scheint aber leichter gesagt als getan. Sich rechtfertigen zu müssen und das ganze Zyklisch-Leben-Konzept jedes Mal aufs Neue zu erklären, scheint mühsam obendrein.

Was hilft? Ein einfacher und simpler Trick:

- In der zweiten Zyklushälfte bewusst weniger Aufgaben, Termine und Tasks einplanen als in der ersten Zyklushälfte.
- Ebenso wie «Blocker» im Kalender (*Zeitslots zur freien Verfügung für sich selbst*) eintragen und diese Zeitfenster somit für Aussenanfragen blockieren – Time-Blocking.
Auf Nachfrage kannst du damit argumentieren, dass du diese Slots für hoch konzentriertes Arbeiten am Stück und ohne Ablenkung benötigst. Stimmt auch, irgendwie.

Take-away

Vorlage High Energy I Flow Tätigkeiten Job



ZYKLISCH LEBEN IM JOB

Zusatzinspiration für die Praxis

Wer sich insbesondere für zyklusbasiertes Arbeiten, Wirtschaften und Unternehmertum interessiert und nach weiteren Impulsen sucht, diese Haltung auch im Arbeitsleben zu kultivieren und (vorzu)leben, der kann sich durch folgende Personen und Institutionen inspirieren lassen:

GESUND ERFOLGREICH – ZYKLUSORIENTIERT ARBEITEN ALS CHANCE

Gesund und belastbar zu sein, ist für die ganzheitliche Gesundheitsberaterin Nadine Fink Grundlage dafür, dass Menschen ihre Talente verwirklichen und ihre Ziele erreichen können. Zyklusorientiertes Arbeiten bedeutet für sie, die natürlichen Gegebenheiten des weiblichen Zyklus anzuerkennen und dessen Potenziale zu nutzen. Daher setzt sie sich im Rahmen ihrer unternehmerischen Tätigkeit dafür ein, ein Verständnis für zyklisches Arbeiten und seine Bedeutung im Unternehmen zu schaffen; durch Coaching, Trainings ebenso wie durch Bewusstseinsbildung, was zyklusorientierte Job-Gestaltung bedeutet.

<https://fink-gesunderfolgreich.de/blog/Chance-statt-Tabu>

PRODUKTIVITÄT, GELASSENHEIT & LEICHTIGKEIT

DANK ZYKLISCH ARBEITEN

Die selbstständige Unternehmerin Nicole Stadler orientiert sich bei ihrer Tätigkeit an diversen Zyklen: Jahreszeiten, Menstruationszyklus, Biorhythmus/Chronobiologie, Wochenrhythmen ebenso wie Mondzyklen.

Ihre Erfahrungen und das Wissen um die Qualitäten der einzelnen Phasen ebenso wie den intelligenten Umgang mit diesen Ressourcen gibt die Gründerin der «Minervas» in einem Online-Workshop weiter.

www.nicolestadler.com

UNTERNEHMERISCHE GENÜGSAMKEIT – BESEELTE UNTERNEHMEN

Als Beraterin & Coach, Autorin, Speakerin & Mit-Initiatorin des Veranstaltungsformats «Teil der Lösung- Mensch/Unternehmen in Bewegung» setzt sich Christel Maurer für eine Wirtschaft und eine Welt ein, in der wir glücklich und erfüllt leben. Für Arbeitswelten, in denen wir sinnstiftend und lebensdienlich tätig sind. Ihr Credo: «Celebrate your business.»

Mit ihrem Buch «Beseelte Unternehmen» und Beiträgen zu unternehmerischer Suffizienz plädiert sie für einen Wandel in der Wirtschaft, führt etliche Praxisbeispiele von Unternehmen an, die sich dem Credo von «Gut leben» statt Wachstum um jeden Preis verschrieben haben, und fördert damit das Bewusstsein, wie wichtig es ist, auch die Qualitäten der zweiten Zyklushälfte (*freudvoll Erreichtes feiern und würdigen, Verbundenheit, Fokus auf Wesentliches*) in die Wirtschaftswelt zu re-integrieren.

<https://mcc-maurer.ch>

NATÜRLICH ERFOLGREICH – WIRTSCHAFTEN NACH DEM GAIA-PRINZIP

Die Erde mit ihren nachhaltigen vielfältigen Entwicklungen dient der Gaia-Akademie als Vorbild für lebendige Unternehmen, zyklische Prozesse und natürlichen Erfolg auf allen Ebenen. Beim Gaia-Prinzip besteht das Zyklusrad aus acht spezifischen Qualitäten (gemäss dem Prinzip schamanischer Medizinräder) und dient als blue-print für jede gesunde Weiterentwicklung; für Projekte, Teams, Organisationen, Unternehmens- und Führungskultur ebenso wie für persönliche Lebensthemen.

Die Gründerin der Gaia-Akademie, Autorin des Buches «Natürlich erfolgreich» und Quelle des Gaia-Prinzips, Veronika Victoria Lamprecht, beschäftigt sich seit 1995 mit Rhythmen, Zyklen und Naturkräften. Das Buch enthält zahlreiche Anregungen, Beispiele und Ritualimpulse für die praktische Umsetzung in Projekten und Unternehmen.

www.gaia-prinzip.com

Zum Nachsinnen ...

- In meiner aktuellen beruflichen Tätigkeit fülle ich momentan welche Rollen aus?
- Wie kann ich auch in meinem Job zyklischer arbeiten?
- Welche der Lifehacks möchte ich ausprobieren? Wann?

... oder das nehme ich aus «Zyklisch Leben im Job»
als Essenz mit ...



ZYKLISCH LEBEN

WHY NOT!

ZYKLISCH LEBEN – WHY NOT!

Subtil – die Linear-Falle

*Machen ist wie Wollen,
nur krasser.*

[Unbekannt]

An sich klingt das alles sehr einleuchtend. Und kraftvoll leben – mit der jeweiligen Qualität der entsprechenden Zyklusphase – wäre ein Ziel. Und doch scheint es so schwierig, dies alles im Alltag umzusetzen. Das JA wäre prinzipiell da. Und doch schleicht sich immer wieder ein Ja, ABER ... ein und es finden sich etliche Gründe, warum es jetzt im Moment nicht möglich ist, sein Leben nach dem Zyklusrad zu richten; besagtes WHY not.

Kein Wunder. Ist unser Umfeld doch durch und durch linear geprägt: Wir denken und leben nach linearen Zeitstrukturen, in denen die Vergangenheit hinter und die Zukunft vor uns liegt. Im Gegensatz zu anderen Kulturen wie den Aboriginal People, deren Zeitverständnis auf wiederkehrenden Zyklen des Tages und Rhythmen der Jahreszeiten basiert.

Auch Albert Einstein [1879-1955] hat sich der Zeitfrage gestellt und im Rahmen der Relativitätstheorie das Konzept von Raumzeit geprägt, bei dem Zeit als eine Komponente neben drei räumlichen Komponenten im vierdimensionalen Raum-Zeit-Kontinuum fungiert. Laut dieser Theorie bildet Raumzeit die Gesamtheit aller Ereignisse ab, je nach Betrachtungspunkt kann ein Ereignis unterschiedlich in Raum und Zeit unterteilt werden.

Doch unsere Gesellschaftskultur tickt linear: Die Uhren geben den Takt vor, die Zeiger ziehen im immer gleichen Rhythmus geradlinig ihre Bahnen und stehen niemals still. Und wir ticken mit.

Der einzige Moment, in dem wir uns und unserem Körper wiederkehrend zyklisch eine Ruhepause gönnen, ist der Schlaf. Wir müssen erst wieder lernen, uns auch in unseren Wachzeiten, im Alltag, regelmässig wiederkehrend eine ruhigere Gangart zu verschreiben.

In unserer heutigen Gesellschaft zählen die Attribute aktiv, in Bewegung, zielorientiert, vorwärtsgerichtet, produktiv, tätig sein. Die Gegenpole von passiv, ruhen, ohne Plan, nirgendwohin gerichtet, nichts tun, sein hingegen sind oft mit einem schalen Beigeschmack verbunden. Bei Zyklisch Leben haben alle Polaritäten des Spektrums Platz und werden in den Gesamtkreislauf integriert.

Während unser Umfeld folglich permanent in der ersten Zyklushälfte unterwegs ist, bewegen wir uns bei Zyklisch Leben weiter im Zyklusrad: Mit dem Eintritt in die zweite Zyklushälfte verlassen wir also die allgegenwärtigen Bahnen und streuen Sand ins Getriebe. Das knirscht natürlich – bei einem selbst, dürfen wir uns erst einmal daran gewöhnen, in einem anderen Rhythmus als die Aussenwelt unterwegs zu sein – ebenso wie bei unserem Umfeld, das nicht versteht, warum die Uhren für uns jetzt auf einmal langsamer laufen. Im Grunde genommen ist dies ein ähnliches Gefühl, wie die Erfahrung der Anti-Zyklus-Experience: Eine bestimmte Qualität zu leben, auch wenn dem Kontext (der jeweiligen Zyklusphase) etwas ganz anderes entspräche.

Mag uns Zyklisch Leben im Privaten recht gut gelingen, weil wir dort unsere Tätigkeiten (oder eben auch Nicht-Tätigkeiten) grösstenteils

selbstbestimmt planen und einteilen können, so liegen die grössten Stolpersteine vermutlich im beruflichen Alltag. Wer nicht selbstständig ist, ist eingebunden in einen fixen Arbeitstagesablauf und hat bestimmte Dinge zu tun. Ob das zyklische Rad dafür jetzt «en faveur» (*zugunsten*) steht oder nicht. Trotzdem haben wir – wie überall – Gestaltungsräume und Möglichkeiten, die Energie von Zyklisch Leben auch in unser Berufsleben hineinzutragen.

Um ins zyklische Gestalten kommen zu können und das «WHY not!» in ein «WHY not?» zu überführen, ist es wichtig, Antworten auf folgende Fragen für sich zu definieren:

Wie lebe ich meine verschiedenen Rollen je nach Zyklusphase? Wie ändern sich gegebenenfalls meine Bedürfnisse je Zyklusphase? Und wie kann ich das in meine Alltags- bzw. Planung im Job übersetzen?

Im Folgenden widmen wir uns daher der Frage, wie sich diese Gestaltungsräume entdecken und erweitern lassen – in der Rolle als Frau, als Mensch und im Job. Denn Wollen täten wir in der Regel, nur die Umsetzung des Ganzen – das Machen – wird oft als so «krass» und schwierig empfunden, sodass der beste Vorsatz irgendwann im Alltag versickert und letztlich untergeht.

@Alltag als Frau/als Mann: Rollen zyklisch gelebt

*Wer bin ich –
und wenn ja, wie viele?*

[Richard David Precht]

Jeder Mensch hat verschiedene Rollen in seinem Leben inne, die sie/er ausfüllt. Rollen wie Kind der Eltern, Mutter/Vater, Schwester/Bruder, Partner:in, Freund:in, Kolleg:in, Berufstätige:r, Vereinsmitglied, Ehrenamtliche:r ...

Zyklisch lebende Menschen erleben diese Rollen hingegen nicht eindimensional. Denn jede Lebensrolle verändert sich je nach Zyklusphase und nimmt unterschiedliche Farbschattierungen an.

Letztlich ist es vergleichbar mit einem Theaterstück, bei dem jeweils verschiedene Akteur:innen auf die Bühne gebeten werden. Jede:r Akteur:in – jede Rolle – hat ihren eigenen Modus, ihre eigene Ausdrucksart und ihr eigenes Auftreten. Ausserdem hat jede Rolle eine bestimmte Zeit für ihren Auftritt, manchmal stehen auch mehrere Rollen auf der Bühne. Wie bei einem Theaterstück sind diese Charaktere vielschichtig und können ganz unterschiedliche Züge von sich zeigen. So ist Julia aus dem Schauspielklassiker «Romeo und Julia» von William Shakespeare erst zurückhaltend, dann verzaubert, rebellisch, leidenschaftlich, täuschend, ängstlich, mutig, verzweifelt, integer.

Der Buchtitel «Wer bin ich – und wenn ja, wie viele?» des Philosophen Richard David Precht bringt es auf den Punkt: In uns stecken viele Gesichter und schillernde Facetten. Oft zeigen wir im Alltag nur einen

Bruchteil all dieses Facettenreichtums. So sind wir in einer Beziehung beispielsweise nicht nur Partner:in von xyz (*was der Rolle auf der Bühne entspräche*), sondern je nach Situation (*Akt des Stücks*) zärtlich, liebevoll, lieblos, leidenschaftlich, innig, zugewandt, empathisch, eifersüchtig, tobend, neckisch, tröstend, fürsorglich, distanziert, abweisend, verführerisch, kämpferisch, streitlustig, harmoniebedürftig, aufbauend, ermutigend, zahm, wild, umwerbend, hingebungsvoll, bei uns, dem anderen nahe. Diese Aufzählung, die lediglich ein Ausschnitt aus dem gesamten Spektrum der Partnerschaftsrolle ist, zeigt, wie unterschiedlich solche Rollen gelebt werden können und gelebt werden wollen, damit wir unser Leben in all seiner Lebendigkeit erfahren. Wenn wir uns folglich bewusst werden, welche Eigenschaften und Aktions-Modi bei uns in welcher Zyklusphase wiederkehrend auftreten, dann können wir unseren Alltag bewusster danach orientieren.

Um eine Idee zu bekommen, wie sich die Phasen in unterschiedlichen Rollen als Frau beziehungsweise als Mann äussern können, sollen die vier Zyklusphasen anhand den Rollen Partner:in, Mutter/Vater und Freund:in als beispielhafte Rollen durchgespielt werden. Der Jobkontext wird ausser Acht gelassen, da auf die Rolle als Berufstätige:r bereits im Kapitel «Zyklisch Leben in der Gegenwart – im Job» eingegangen wurde.

Die folgenden Ausführungen sind dabei als grober Anhaltspunkt zu verstehen. Vielleicht sind in den jeweiligen Zyklusphasen auch völlig andere Aktivitäten und Bedürfnisse präsent. Genau darum ist es so wichtig, sich zunächst ein paar Monatszyklen lang zu beobachten und sich Notizen zu machen. Damit wird es möglich, Mustern auf die Spur zu kommen, welche die eigene jeweilige Phase – und jeweilige Rolle –

besonders prägen. Nur dann kann der Alltag danach ausgerichtet und entsprechend gestaltet werden.

In der **Phase des Aufbruchs und des inneren Frühlings** umspielt uns in der **Partnerschaft** das 1000-Schmetterlinge-im-Bauch-Gefühl. Die Beziehung fühlt sich beschwingt und leicht an. Ein romantisches Tête-à-Tête klingt dann nach unserem Geschmack. Vielleicht halten wir aber auch besonders die Augen offen nach anderen reizenden menschlichen Wesen oder kokettieren selbst mit Blicken und Reizen. Wir wollen gesehen werden – und zeigen uns daher auch. In dieser Phase sind wir offen(er) für Experimente unterschiedlicher Art und wagen es, eher selbst aus der Reserve zu treten.

Als **Mutter/Vater** ermutigen wir unsere Kinder zu dieser Zeit vielleicht insbesondere, Neues kennenzulernen oder zumindest auszuprobieren und halten bei wilden Balancierakten auf Kletterbäumen nicht gleich vor Angst den Atem an. Weil diese Phase unter einem «verspielten Stern» steht, packen wir zu diesem Zeitpunkt das perfektionistische Pflicht- und Verantwortungsbewusstsein eher in die Schublade und geben unserem inneren Kind Raum. Wir nähern uns der Welt mit Humor, spielerisch und aus den Augen eines Kindes oder können in Traum-, Märchen- und Fantasiewelten eintauchen (mit oder ohne eigene Kinder).

Als **Freund:in** unternehmen wir vermutlich etwas mit unserem Gegenüber, probieren zusammen neue Hobbys aus oder erkunden neue Gegenden. Wir sind aktiv, aufgeschlossen und kommunikativ. In dieser Phase tauschen wir liebend gern Inspiration(en) aus, erzählen von unseren Hoffnungen, Ideen und Träumen und lassen uns vielleicht von unseren Freund:innen bei einer Shoppingtour für ein gewagtes Outfit oder das neueste Trekkingmodell für abenteuerliche Wanderungen

begeistern – welches wir dann natürlich gerade mit Schwung und Elan der Aussenwelt zeigen.

In der **Phase des Tuns und des inneren Sommers** geizen wir nicht mit unseren Reizen, wir nehmen den König:innen-Thron ein und wissen, was wir wert sind. In der **Partnerschaft** kann sich das durch klares, selbstbewusstes Auftreten, scheinbar magische Anziehungskraft auf das Gegenüber und besondere Leidenschaftlichkeit äussern. Aber auch durch kämpferische Attitüde, wenn die königliche Integrität durch das Gegenüber nicht respektiert wird, denn wir möchten als gleichwertige:r Partner:in wahrgenommen werden. (Feurigen) Pfeffer in die Beziehung streuen, das geht im inneren Sommer besonders gut. Nur Achtung, dass dieses Pulverfass vor lauter Feuerpower nicht explodiert.

Als **Mutter/Vater** sind wir in dieser Zyklusphase in unserem Element. Wir geben und umsorgen. Wir kümmern uns und übernehmen Verantwortung. Wir packen den Kindern all ihre sieben Sachen (plus die Dinge für jegliche Eventualität) ein und packen noch mehr an. Eltern im inneren Sommer sind gerne für ihre Kinder (beziehungsweise andere Menschen) da, teilen grosszügig und «schmeissen den Laden». Wenn also das nächste, unliebsame Aussortieren von Winter- auf Sommerkindergarderobe ansteht ... «just do it (then)».

Mit unseren **Freund:innen** ziehen wir um die Häuser, machen Partys unsicher, schlürfen alle Cocktails dieser Welt und tanzen bis morgens früh um sechs Uhr durch. Wer sonst soll uns bewundern, wenn wir uns so hübsch in Schale geschmissen haben beziehungsweise so unwiderstehlich attraktiv sind? Wir zeigen uns von unserer besten Seite – und wissen die Antwort bereits, wenn wir fragen: «Spieglein, Spieglein an der Wand, sag mir, wer ist die/der Schönste im ganzen Land?»

Die **Phase der Verbundenheit und des inneren Herbsts** bringt eine andere Ebene in die **Partnerschaft** – Tiefe. Wir wissen nun, was wir am anderen haben, schätzen das Miteinander wert und nähren Verbundenheit und Verbindung. In dieser Zeit suchen wir tiefgründige Gespräche oder Austausch zu für uns wichtigen Themen. Statt wildem Sex in der Dusche ist uns dann vielleicht eher nach Kuschel-Setting auf dem Sofa zumute. Vermutlich fühlen wir uns auch etwas anhänglicher und liebesbedürftiger. Eine starke Schulter zum Anlehnen kommt uns dann gerade recht; als Frau wie als Mann. Wenn etwas nicht (mehr) stimmig ist in der Beziehung, dann sind wir in dieser Phase aber auch nicht bereit, es einfach so hinzunehmen und werden für unsere Bedürfnisse laut.

Als **Mutter/Vater** verspüren wir zu dieser Zeit sehr wahrscheinlich besonders viel bedingungslose Liebe für unsere Kinder. Wir könnten sie einerseits ständig knuddeln und abknutschen (sofern sie das mit sich machen lassen) und können uns gar nicht vorstellen, was wir ohne sie täten. Andererseits reißt uns schnell der Geduldsfaden, vor allem, wenn wir einmal wieder mit unserem Bedürfnis zurückstecken müssen und der Familienalltag zu laut, zu hektisch, zu turbulent für uns wird. Da wir verstärkt auf unsere eigenen Bedürfnisse achten in dieser Zeit, schaffen wir es aber auch, besser Grenzen zu setzen und diese trotz Quengelei zu wahren – ein «Nein» in dieser Phase hat mehr Gewicht.

Da Verbundenheit so zentral für uns ist, ist diese Zeit wie gemacht für Treffen mit **Freund:innen**. Denn wir frönen vermutlich liebend gern ausgedehnten Rederunden und Quasselabenden, an denen über Gott und die Welt und das eigene Leben im Besonderen ausgiebig philosophiert wird. Das geht am besten in einem gemütlichen Café oder zu Hause bei einem Pot Tee oder auch einer Flasche Bier. Der laute

Trubel der Partyszene, in der wir noch im inneren Sommer zu Hause waren, reizt uns jetzt keinen Deut mehr. Ausserdem brauchen wir in dieser Zeit den wohlwollenden Zuspruch und die Ermutigung von wirklich guten Freund:innen besonders. Menschen, die uns zu verstehen geben, wie liebenswert wir sind. Auch wenn wir uns selbst überhaupt nicht leiden können oder uns und unsere Kompetenzen stark in Frage stellen (was häufig just in dieser Phase passiert).

In der **Phase des Innehaltens und des inneren Winters** wird die Beziehung in der **Partnerschaft** regelmässig und regelrecht auf die Probe gestellt. Nicht nur, dass wir nun verstärkt reflektieren, ob das alles so zwischen uns stimmt und gegebenenfalls Unstimmigkeiten ansprechen. Nein, wir ziehen uns zu dieser Zeit auch eher in unser Schneckenhaus zurück und haben weniger Lust auf Interaktion – jeglicher Art. Gleichzeitig stärken wir mit diesem Rückzug unsere Beziehung, weil wir uns wieder konkret bewusst werden können, was wir an dieser Beziehung haben und was uns gegebenenfalls fehlt. Letzteres können wir dann gezielt angehen, bevor sich die liebevollen Gefühle verabschieden und die Beziehung im Aus endet.

Für unsere Kinder sind wir als **Mutter/Vater** in dieser Zeit weniger in der klassisch verstandenen «fürsorglichen Manier» präsent. Denn wir kümmern uns in dieser Phase vor allem um unsere eigenen Bedürfnisse und Themen. Genau mit dieser Selbstfürsorge übernehmen wir für unsere Kinder jedoch eine Vorbildfunktion. Denn nur, wenn wir innehalten und uns regenerieren, können wir auch wieder voll für die Kinder da sein. In dieser Phase verbringen wir die Zeit mit unseren Kindern vermutlich eher mit ruhigen Aktivitäten: vorlesen, basteln, zusammen werken oder puzzeln. Für grosse Ausflüge oder anstrengende körperliche Aktivitäten fehlt uns schlichtweg die nötige Energie.

Bei Frauen fällt diese Phase zusätzlich mit ihrer Menstruation zusammen, in der sie sowieso eher die Ruhe suchen und keine grossen körperlichen Höhenflüge und -sprünge machen.

Mit **Freund:innen** halten wir eher in anderen Zyklusphasen Kontakt; sind wir doch wenig redselig und zugänglich. Am liebsten würden wir eingemummelt in einer Kuscheldecke auf dem Sofa verbringen. Wenn sich jemand anderes dazugesellen mag, dann ist das okay. Muss aber in dieser Zeit nicht sein. Wenn wir uns doch mit jemand treffen, dann kann es durchaus zu tiefgründigen Gesprächen über die Sinnhaftigkeit des Seins kommen – oder Fragen wie «to be or not to be» aufwerfen. Wir stellen uns den Sinnfragen des Lebens. Mit unseren Freund:innen – oder ohne sie.

Jede Frau und jeder Mann hat ihre/seine eigene «Rollen-Klaviatur», auf der sie/er spielt. So liegt es nun an dir, herauszufinden, welche Rollen in deiner Klaviatur aktuell vorhanden sind, wie du diese je nach Zyklusphase lebst und wie du sie künftig aktiv gestalten möchtest.

@Alltag als Mensch: Bedürfnisse je nach Zyklusphase

*Denn wenn das Herz ein Bedürfnis hat,
so ist es kalt gegen alles, was es nicht befriedigt.*

[Heinrich von Kleist]

So wie unsere Rollen je nach Zyklusphase variieren, so treten in den verschiedenen Etappen des Zyklusrads unterschiedliche Bedürfnisse

auf. Auf diese können wir eingehen, unser Alltagsleben entsprechend gestalten und somit Frustmomenten, energiezehrenden Tätigkeiten und Ausbrennen vorbeugen – sofern wir uns dieser Bedürfnisse bewusst sind.

Auch hier gibt es kein Patentrezept, das für alle unumstösslich gilt. Jede:r ist eingeladen, sich selbst auf die Spur zu machen und herauszufinden, was sie/er in der jeweiligen Zyklusetappe braucht und besonders benötigt. Dennoch gibt es eine gewisse Bedürfnisschnittmenge, in der sich viele wiederfinden:

In der **Phase des Aufbruchs und des inneren Frühlings** steht das Bedürfnis nach Inspiration, Abwechslung und Neuem hoch im Kurs. Wir möchten nicht auf der Stelle treten, sondern lernen und uns persönlich weiterentwickeln. Abenteuerlustig und mutig, wie wir in dieser Phase sind, möchten wir zu neuen Ufern aufbrechen und Grenzen überschreiten. Alles, was uns in unserer Autonomie und unserem Freiheitsdrang beschränkt oder einengt, fällt in dieser Phase für uns besonders stark ins Gewicht.

Dem Ernst des Lebens schauen wir zu dieser Zeit nicht gern ins Gesicht. Am liebsten würden wir das Leben mit immerwährendem Humor und mit Leichtigkeit nehmen, von der spielerischen (teils auch naiven) und verträumten Seite. Wehe, wer uns mit dem Realitätshammer kommt. Das vertragen wir in dieser Zeit nicht.

Wir haben den Wunsch, uns mit anderen auszutauschen und in Kommunikation zu treten. Allein im stillen Kämmerchen vor uns «hin wursteln», macht uns zu diesem Zeitpunkt nicht (beziehungsweise weniger) glücklich.

In der **Phase des Tuns und des inneren Sommers** wollen wir vor allem: in Bewegung sein, in Bewegung sein und nochmals in Bewegung sein. Wir möchten Dinge umsetzen, Projekte voranbringen, etwas bewirken und Ergebnisse sehen. Stillstand oder Ruhepausen bringen uns in dieser Zeit schier zur Weissglut. Geduldig ausharren zu müssen, ist definitiv nicht unsere Stärke.

Endlose Debatten, scheinbar ziellose Diskussionen, Verzögerungstaktiken oder das «Reden um den heissen Brei herum» ohne konkrete Umsetzungsstrategie machen uns hibbelig. Wer uns mit «einfach nur sein» begegnet, erntet ein verächtliches Achselzucken und bekommt die kalte Schulter gezeigt. Wir wollen Output, Outcome, Wirkung – und Ansehen.

In dieser Phase möchten wir uns nämlich präsentieren. Wir wollen uns zeigen, gesehen, beachtet und bewundert werden und Anerkennung erfahren. Erhalten wir die nötige Aufmerksamkeit oder Bühne für unser Auftreten nicht, so trifft uns dies zu diesem Zeitpunkt härter als in anderen Momenten.

Während der **Phase der Verbundenheit und des inneren Herbsts** steht das Bedürfnis nach Rückzug, Verbindung, Selbstfürsorge, Gemeinschaft und Klarheit im Vordergrund. Wir ziehen uns von der Aussenwelt zurück und benötigen mehr Ich-Zeit, um mit uns selbst in Verbindung treten zu können. Unsere eigenen Bedürfnisse brauchen mehr Raum. Wir wünschen uns die Möglichkeit, uns gut um uns selbst kümmern zu können und das tun zu können, was uns wichtig ist. Fehlt uns diese Möglichkeit, reagieren wir schnell einmal gereizt und bissig. Gleichermassen sehnen wir uns in dieser Zeit nach Verbundenheit zu anderen, nach Gemeinschaft und Miteinander. Wir möchten uns als Teil einer Gruppe wahrnehmen und von dieser als wertvolles Mitglied

geschätzt werden. Kritik trifft uns daher in dieser Phase härter und lässt uns schneller an unserem Selbstwert zweifeln.

Oberflächlichkeiten und «Schein» schrecken uns in dieser Zeit eher ab. Wir wollen vielmehr an die Essenz von allem gelangen, zum Wesentlichen tauchen. Daher ist es uns in dieser Phase auch ein Bedürfnis, klar zu sehen, Wichtiges von Unwichtigem zu trennen, zu sortieren und loslassen zu können.

In der **Phase des Innehaltens und des inneren Winters** brauchen wir insbesondere eines: Ruhe. Das geht einher mit Pausen, Auszeiten, Zeit! Wir wünschen uns in dieser Phase sehnlichst eine Stopptaste, mit der sich das Alltagsgeschehen für einen Moment anhalten liesse, und uns einen Augenblick zum Verschnaufen schenkt. Am liebsten würden wir uns in unsere Bärenhöhle verkriechen und nur für uns sein wollen. Sein und gar nichts tun. Nichts tun müssen. Im Hier und Jetzt den Moment genießen. Achtsam dem Raum geben, was gerade an die Oberfläche kommt und gelebt werden will. Und sich mit «allem, was ist und nicht ist» verbinden. Alltagstasks haben beim Ergründen der Mysterien des Lebens gefühlt nichts zu suchen. Dementsprechend widerwillig widmen wir uns diesen.

Wer uns in unserer Ruhe stört, gilt als Störenfried und bekommt (in irgendeiner Form) eins auf den Deckel. Kommunikation (ausser im Innen mit uns selbst) steht gerade nicht auf unserer Prioritätenliste. Auf der Bühne stehen oder etwas präsentieren (müssen) noch weniger.

Hättest du gedacht, dass deine Bedürfnisse so unterschiedlich sein können, je nachdem, in welcher Zyklusphase du dich befindest?

Spannend ist dabei insbesondere, dass Tätigkeiten, die uns in einer Zyklusphase «in Flow» versetzen, in einer anderen Zyklusphase

überhaupt nicht fließen und uns stattdessen Energie oder gar Überwindung kosten.

Diese Ambivalenz wahrzunehmen und zu integrieren, macht die Kunst von Zyklisch Leben aus.

@Alltag im Job: Task-Managing auf Zyklisch

Wahre Ruhe ist nicht Mangel an Bewegung.

Sie ist Gleichgewicht der Bewegung.

[Ernst Freiherr von Feuchtersleben]

Der Joballtag läuft in vielen Teilen fremdbestimmt ab (sofern wir nicht selbstständig sind). So können wir im inneren Winter nicht einfach das Telefon nicht abnehmen oder Meetings absagen, schlicht und einfach, weil uns in dieser Phase nicht danach zumute ist. Und doch können wir zumindest in Teilen selbst bestimmen, wie sich unser beruflicher Alltag gestaltet.

Wie sich Bedürfnisse und Rollen der jeweiligen Zyklusphase in den Jobkontext übersetzen lassen, soll am Beispiel eines Bürojobs aufgezeigt werden:

In der **Phase des Aufbruchs und des inneren Frühlings** ist es sinnvoll, Tätigkeiten zu planen, die kreatives Tun und innovatives Denken erfordern, Neues anstossen, zu Inspiration und Abwechslung beitragen und/oder bei denen das Bedürfnis nach Kommunikation und Austausch ausgelebt werden kann.

Sollte beispielsweise schon längst ein Brainstorming gemacht sein, um Ideen für einen Workshop oder ein neues Dienstleistungsangebot zu sammeln, oder sind andersartige, boxsprengende Lösungsmöglichkeiten für ein kniffliges Problem gefragt ...

Gilt es, ein bestimmtes Themengebiet neu für sich zu entdecken oder sich die neueste Trendstudie zu Gemüte zu führen ...

Sollte schon seit geraumer Zeit eine bestimmte Person angeschrieben werden, mit der bis dato noch kein Kontakt stattgefunden hat, weshalb es eine gewisse Portion Mut benötigt für diesen Schritt?

... et voilà, dann wäre dies eine förderliche Zyklusphase, um diese Tätigkeiten in Angriff zu nehmen.

In der **Phase des Tuns und des inneren Sommers** bietet es sich an, die innewohnende Umsetzungsenergie und Produktivität zu nutzen, um Aufgaben und Projekte voranzutreiben. Beziehungsweise zielorientiert und ergebnisfokussiert abzuschliessen. Das Selbstbewusstseins-High in dieser Phase kann ausserdem genutzt werden, um etwas zu präsentieren, Projekte überzeugend vorzustellen und/oder Kundenkontakte mit einem selbstbewussten Auftreten zu gewinnen.

Sich ins Projektmanagement stürzen, die Tasklists abarbeiten, den Projektfortschritt kontrollieren und den voraussichtlichen Output beziffern, nebenbei ausserdem die Planung für das nächste Projekt auf die Beine stellen ... das wären Tätigkeiten, die in dieser Zyklusphase angesagt sind.

Aber auch, wenn das Team für die nächsten Veränderungsschritte in Richtung «Umsetzung der Digitalisierungsstrategie» begeistert werden soll oder Kundenakquise ansteht, sind diese Aktivitäten in der Phase des Tuns bestens aufgehoben.

Die **Phase der Verbundenheit und des inneren Herbsts** ist besonders förderlich für Aktivitäten, bei denen Rückschau, Evaluation und Reflexion im Fokus steht und Arbeiten für sich allein ermöglichen. Gleichzeitig entspricht es uns in dieser Zeit sehr, eine positive Team- und Unternehmenskultur ebenso wie ein bereicherndes Miteinander zu pflegen und zu vertiefen. Diese Ambivalenz zwischen Wunsch nach Gemeinschaft und gleichzeitig dem Bedürfnis nach Rückzug prägt wie keine andere die Zeit des inneren Herbsts. Der Austausch mit anderen hat jedoch eine andere Qualität als die Kommunikation im inneren Sommer, weil die innere Haltung in dieser Zeit sehr stark auf Verbundenheit gepolt ist. WIR-Kultur und Einkehr bei sich selbst – beides findet in dieser Zeit Platz.

Ein Projekt ist abgeschlossen oder ein Prototyp wurde getestet und soll nun evaluiert werden, bevor es in die nächste Runde geht? Die neu eingeführte Kommunikationsplattform hat einige Bugs; es sollte analysiert werden, was die interne Kommunikation fördert und welche Funktionen nicht sinnvoll sind? Der Schreibtischstapel an Dokumenten sollte mal wieder abgebaut und sortiert werden ... dann ist die Phase des inneren Herbsts ein guter Zeitpunkt dafür. Alles, was nach Ordnung, Klarheit und Metasicht verlangt und strukturierend wirkt, passt zu dieser Zyklusphase.

Tätigkeiten, denen sich ungestört von anderen gewidmet werden kann, entsprechen ebenfalls dieser Phase und dem dort präsenten Bedürfnis nach Rückzug und Ich-Zeit.

Insgesamt ist es wichtig, in dieser Phase mehr Pausen (und weniger Produktivität) einzuplanen, um den Power-Rhythmus der vorherigen Phase auszugleichen. Diese Zeit kann hingegen optimal in die Pflege von beruflichen Beziehungen fließen, in teambildende Massnahmen

und/oder Netzwerkbildung und -ausbau. Das nährt und bereichert in dieser Phase nämlich besonders.

In der **Phase des Innehaltens und des inneren Winters** ist es hilfreich, von Anfang an überhaupt nur die Hälfte der Tätigkeiten ins Auge zu fassen, die in der Phase des Tuns möglich wären. Ebenso wie konsequent Pausen-Auszeiten einzuplanen und Time-Blocking (*siehe Kapitel «Zyklisch leben in der Gegenwart – im Job»*) zu betreiben, damit die perspektivische Qualität dieser Zeit – nämlich: Schichten unter der sichtbaren Spitze des Eisbergs wahrzunehmen und weise Rückschlüsse zu ziehen – Raum bekommt.

Im Gegenzug zu den anderen Phasen geht es weniger darum, bewusst bestimmte Aktivitäten einzuplanen. Sondern eben genau darum, so wenig wie möglich Aktivitäten hineinzulegen und bestimmte Aktivitäten überhaupt nicht für diese Zeit vorzusehen. So wird in dieser Phase kaum Freude an stundenlangen Meetings, oberflächlichen Austauschgesprächen, am Erfolgsdruck oder Präsentiermodus aufkommen. Und es ist sinnvoll, diesen Zeitraum von vornherein von möglichst vielen To-dos frei zu halten.

O ja, es ist schwierig, auch im Berufskontext zyklisch zu leben. Und ja, mal gelingt dies besser, mal weniger gut. Mit etwas Vorausschau und etwas Planung lassen sich die Grundgedanken und diese Lebensphilosophie aber auch in diesem Umfeld integrieren.

Und wer weiss, vielleicht setzt du in der nächsten Teambesprechung das Thema sogar als Inspirationsinput auf die Agenda, um neue Narrative zu New Work I tomorrow @work und Inspirationsfunken für zukunftsweisendes Arbeiten zu streuen?

Relax: Jeder Monat eine neue Chance

*Jede große Reise beginnt
mit dem ersten Schritt.*

[Unbekannt, wird oft Laotse oder Konfuzius zugeschrieben.]

Das mit der Umsetzung mag sich auf den ersten Blick erschlagend anhören. Eigentlich sollte es durch Zyklisch Leben doch kraftvoll und leichter werden?

Wird es auch! Sobald sich dieses Denken und das entsprechende Handeln dazu etwas eingespielt hat und zur Routine geworden ist.

Ein bisschen ist das so wie bei einer Ernährungsumstellung: Zunächst einmal werden wir uns bewusst, was wir tagtäglich zu uns nehmen, wann wir wie viel Hunger haben und worauf. Wenn wir diese Parameter kennen, dann können wir anfangen, an den Stellschrauben zu drehen: Nur noch zu den Zeiten essen, wenn wir wirklich Hunger haben. Heisshungerattacken abpuffern, weil wir unsere Bedürfnisse kennen und sie nicht mehr mit Frustessen befriedigen. Oder bestimmte Nahrungsmittel abends weglassen, weil wir die Beobachtung gemacht haben, dass sie uns zur Nacht hin nicht guttun und wir schlecht schlafen.

Wie bei einer Ernährungsumstellung ist auch bei der Umstellung auf Zyklisch Leben also erst einmal eine genaue Beobachtung und ein gewisser Anfangseffort nötig. Haben sich die zunächst neuen Routinen aber eingespielt, dann entspricht das Verhalten dem natürlichen Biorhythmus und den individuellen Bedürfnissen des Körpers, des Geists und der Seele bedeutend mehr.

Das Geheimnis liegt, wie bei vielem, in der Kunst, nicht zu viel auf einmal zu wollen. Einfach einmal mit etwas anfangen. Schritt für Schritt das eigene Leben zyklischer werden und dann peu à peu grössere Kreise ziehen lassen, erleichtert es schon ungemein.

Insbesondere im Jobkontext ist es wichtig, die Haltung von Zyklisch Leben nach und nach zu etablieren, sonst kann schnell Überforderung und Frustration aufkommen. Empfehlenswert ist es, zunächst im privaten Kontext die ersten Schritte zu tun, das eigene zyklische Wesen und die damit verbundenen individuellen Verhaltensweisen zu beobachten, sich ausprobieren und zu schauen, wie das so geht. Und dann erst den Schritt ins Berufliche zu wagen – du ahnst es vielleicht schon: vermutlich am sinnvollsten in der Phase des Aufbruchs.

Wir gewinnen bereits viel, wenn wir immer mal wieder zyklische Zeitfenster einbauen. Denn mit jedem zyklischen Zeitfenster verbinden wir uns mit der Kraft, die dahintersteht, und können der Linear-Falle des Alltagsgeschehens ein Schnippchen schlagen. Immer mal wieder. Immer öfter.

So oder so dürfen wir einmal mehr auch bei diesem Thema Spannung abbauen und es entspannt angehen. Die Rufe nach Selbstoptimierung und der Massstab, das Leben kontinuierlich aktiv gestalten zu sollen, sind sowieso in unserer heutigen Gesellschaft laut und hoch genug. Das Charmante an Zyklisch Leben ist ja gerade, dass wir nicht immer gestalten oder optimieren sollen müssen, sondern auch einfach mal SEIN dürfen.

So wie in gewissen Phasen Linearität und ein stringentes Verfolgen von Zielen wichtig ist, damit wir vorwärtskommen und uns weiterentwickeln können, so braucht es in anderen Phasen das Floaten im

zyklischen Fluss der Zeit. Das Sich-treiben-Lassen und Auf-sich-zu-kommen-Lassen.

Die Balance und das rechte Mass ist ausschlaggebend – wie so oft.

Zu guter Letzt noch ein Ratschlag mit auf den Weg:

Take it easy

Jeden Monat startet ein neuer Zyklus.

Jeden Monat beginnt ein neuer, unbeschriebener Zyklusring
im Zyklusrad des Lebens.

Jeder Monat bietet eine neue Chance, (noch mehr) in Zyklisch
Leben einzutauchen.

Zum Nachsinnen ...

- Wie zyklisch lebe ich bereits im Alltag?
- Wie kann ich meine Rollen im Alltag unterschiedlicher gestalten?
- Welche Bedürfnisse kommen meist zu kurz? Mit was möchte ich dem entgegenwirken?

... oder das nehme ich aus «Zyklisch Leben – Why Not»
als Essenz mit ...



AUSBLICK

ZYKLISCH LEBEN
ALS GESELLSCHAFT

AUSBLICK – ZYKLISCH LEBEN ALS GESELLSCHAFT

Positive Impacts – was wir in die Welt tragen

*Wir sind nicht nur verantwortlich für das, was wir tun,
sondern auch für das, was wir nicht tun.*

[Unbekannt, wird Molière und Voltaire gleichermassen zugeschrieben.]

Zyklisch Leben unterstützt uns persönlich dabei, unser eigenes Leben kraftvoll und verbunden mit den Qualitäten der jeweiligen Zyklusphase zu leben. Gleichzeitig wirken wir aber auch tief in bestehende Gesellschaftsstrukturen hinein, wenn wir unser Leben nach zyklischen Rhythmen gestalten.

Wie bereits mehrfach erwähnt, steht in unserem Gesellschaftssystem und bei allem, was darauf aufbaut, aktuell das männliche Prinzip im Fokus. Der Wert des weiblichen Prinzips wird oftmals nicht gesehen oder Qualitäten weiblicher Energie abgewertet. So werden die Frauen nach wie vor als das «schwächere Geschlecht» bezeichnet. Dies basiert rein auf dem Massstab körperlicher Kraft und spricht innerer Stärke, seelischer Widerstandsfähigkeit und mentaler Kraft als Wirkungskomponente ihren Wert ab.

Innere Kraft und Stärke erwächst jedoch aus Zeiten der Innenschau und des Innehaltens. In die Ruhe zu kommen, sich den eigenen Gefühlen, Ängsten und Schatten zu stellen, diese anzunehmen und sie zu transformieren, braucht eindeutig Stärke – da scheint es auf den

ersten Blick für viele einfacher, die Augen davor zu verschliessen und im Tun-Modus weiterzumachen wie bisher.

Es geht nicht darum, das eine gegen das andere auszuspielen. Für ein gesundes Wesen, körperlich wie seelisch, ebenso wie für eine gesunde Gesellschaft ist beides wichtig. Nur eben in ausgewogener Balance. Viele der Probleme und Herausforderungen, mit denen wir uns heute als Gesellschaft konfrontiert sehen, rühren genau aus dieser Disbalance zwischen männlich-weiblich, Aktivität-Regeneration, Tun-Sein her. Die Waagschale schlägt zu einseitig aus.

Indem wir der zweiten Zyklushälfte – den Qualitäten der weiblichen Energie – Ausatmen-Ruhen-Regeneration-Sich-Besinnen-Innehalten-Intuition-Verbundenheit wieder mehr Raum, Wert und Gewicht zuschreiben, verändert sich die Position der Waagschale. Beide Pole gleichen sich an und aus, schwingen im Einklang miteinander.

Spannend ist in diesem Zusammenhang das obige Zitat: Wir sind verantwortlich für das, was wir tun UND für das, was wir nicht tun. Dies kann in zweierlei Richtungen gedeutet werden:

Einerseits geben wir der Disbalance in unserer Gesellschaft mehr Gewicht, wenn wir es unterlassen, zyklisch zu leben und stringent die zweite Zyklushälfte im Zeitraffer übergehen. Andererseits sind wir verantwortlich dafür, eben gewisse Dinge nicht zu tun – mal nichts zu tun und die daraus geschöpfte Kraft verantwortungsbewusst einzusetzen für etwas, was wir tun. Wir wirken nämlich mit dem, was wir tun UND mit dem, was wir nicht tun.

Werfen wir einen Blick über unseren eigenen Tellerrand und schauen uns an, in welchen Bereichen wir mit einem zyklischen Lebensstil die Waagschale zu mehr Balance bewegen. Und damit einen Beitrag

leisten zur Steigerung des Bruttonationalglücks, zu einer sinnhaften, gemeinwohlorientierten Arbeits- und Wirtschaftswelt, zum gesellschaftlichen Wandel ebenso wie zu nachhaltiger Entwicklung.

Social-Welt

Deine erste Pflicht ist, dich selbst glücklich zu machen.

Bist du glücklich, so machst du auch andere glücklich.

[Ludwig Feuerbach]

Glücklich sein. Erfüllt Leben. Zufrieden mit sich und der Welt. Wer möchte das nicht sein?

Schon seit jeher streben die Menschen nach Glück. Nun ist es aber so, dass sich Glück auf mannigfaltige Weise äussert. Was die/den eine:n glücklich stimmt, ist noch lange kein Glückspatentrezept für jemand anders, auch wenn es durchaus gewisse Quintessenzen of Life gibt, die alle menschlichen Wesen unabdingbar brauchen, um glücklich zu sein (eingebunden sein in einer Gemeinschaft und wertschätzende Beziehungen beispielsweise).

Um zu verstehen, welche Parameter im eigenen Leben vorhanden sein müssen, damit es als glücklich und erfüllt erlebt wird, sind die zyklischen Qualitäten Ruhe, Innehalten, Innenschau, klar für sich werden nötig. Und weil kein Glücksempfinden stur in Stein gemeisselt ist und sich das Leben wandelt, ist immer wieder eine Standortbestimmung nötig, Feinjustierungen oder Richtungsänderungen, um weiter auf Kurs zu bleiben.

Nun dreht sich also doch wieder alles ums Individuum und das eigene Leben und Wohlbefinden könnte ein Einwand sein: Ja und Nein.

Denn nur glückliche Menschen können positiv auf ihr Umfeld – auf ihre Social Welt – wirken. Nur, wenn wir selbst glücklich sind, können wir auch andere glücklich machen. Sind wir nicht glücklich, sind wir gestresst oder unausgeglichen, überfordert oder nahe am Burnout ... dann wirkt sich dies auf unsere Mitwelt aus. Verbreiten wir hingegen positive und ausgeglichene Vibes, weil wir in unserer Mitte sind und in uns ruhend, im Einklang mit unseren Werten und Bedürfnissen agieren, durch genügend Ruhephasen und Pausen regeneriert und in unserer Kraft sind, dann können wir sogar eine sogenannte positive Aufwärtsspirale anstossen.

Der Gedanke der Aufwärtsspirale ist ein zentraler Eckpfeiler der positiven Psychologie, der auf der «Broaden-and-Built-Theorie» von Barbara Fredrickson basiert. Deren wissenschaftliche Theorie besagt, dass sich unser Wahrnehmungs-, Denk- und Handlungsraum durch das Erfahren von positiven Emotionen erweitert und wir dadurch kognitive, psychologische, soziale und physische Ressourcen auf- und ausbauen können.

Konkret gesprochen: Wenn wir ausgeglichen, dankbar, zufrieden und liebevoll auf andere reagieren, ernten wir positive Reaktionen. Dies setzt wiederum bei uns selbst positive Emotionen wie Stolz, Selbstwirksamkeit, Zufriedenheit etc. frei, erhöht unsere Kapazität zu flexiblem Denken, kreativer Problemlösung und die Fähigkeit zu Assoziation, Integration, mentaler Widerstandsfähigkeit und Resistenz ebenso wie die Fähigkeit zu empathischem Perspektivwechsel. Wir sind bereitwilliger, anderen offen und positiv zu begegnen oder ihnen etwas Gutes zu tun.

Wenn wir positive Emotionen ins Feld geben und damit wiederum positive Emotionen bei anderen auslösen, so stösst dies folglich eine Positivspirale an, welche Kreise auf gesamtgesellschaftlicher Ebene zieht. Diese Positivspirale dreht sich nämlich von individueller Ebene über das eigene Umfeld hinaus bis ins gesamte gesellschaftliche Social Life hinauf.

Jeder Mensch erzielt so eine Wirkung – mit dem, was er tut und mit dem, was er nicht tut. Schliesslich besteht jede Gesellschaft aus einzelnen Individuen. Daher macht jeder Mensch einen Unterschied mit dem, was er «ins Feld hineingibt».

So können nur glückliche Menschen auch glückliche Gesellschaften zutage bringen. Wie zentral die Frage nach Glück und Wohlbefinden ist, ist Ländern wie dem Königreich Bhutan bewusst. So orientiert sich Bhutan seit 1979 statt am Bruttoinlandsprodukt am sogenannten Bruttonationalglück, bei dem folgende neun Indikatoren ausschlaggebend sind: Psychisches Wohlbefinden, Gesundheit, Zeitnutzung, Bildung, kulturelle Vielfalt und Resilienz, gute Regierungsführung und politische Partizipation, Lebendigkeit der Gemeinschaft, ökologische Vielfalt und Resilienz, Lebensstandard.

Wohlstand wird bei diesem Ansatz nicht mit Wirtschaftswachstum gleichgesetzt. Als Massstab für ein prosperierendes Land gilt vielmehr das Wohlbefinden der Bevölkerung auf verschiedenen Ebenen.

Auch der «Human Development Index» der Vereinten Nationen, der «Better Life Index» der OECD (*Organisation für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung*) und der «Happy Planet Index» der New Economics Foundation bieten alternative Index-Modelle zum

Bruttoinlandsprodukt und geben qualitativer Entwicklung den Vorrang vor rein ökonomischen Indikatoren.

Ein weiterer Aspekt, wie wir durch Zyklisch Leben in die Social Welt hineinwirken können, bezieht sich auf die Qualität unserer Beziehungen; sei es im privaten Umfeld, am Arbeitsplatz oder in anderen Kontexten.

Indem wir uns der Zyklusphasen bewusst sind, in denen wir abgeschlossen für Kommunikation und Austausch sind oder das Bedürfnis nach Verbundenheit mit anderen im Vordergrund steht, können wir genau diese Zyklusphasen gezielter für unser Social Life, das Pflegen von Beziehungen und eine Vertiefung der Beziehungsqualität nutzen. Weil wir durch Zyklisch Leben dem inneren Herbst denselben Raum zugestehen wie allen anderen Phasen auch, nehmen wir uns Zeit für Austausch, Gemeinschaft und Zusammenhalt. Dadurch kann eine völlig neue Qualität im Miteinander entstehen.

Insofern obliegt es unserer Verantwortung, zunächst selbstfürsorglich mit dem eigenen Leben umzugehen und dieses für sich in eine gute Balance zu bringen. Dann können wir anderen, statt aus Stress und Getriebenheit heraus, aus unserer Kraft und Mitte heraus begegnen. Die zyklischen Qualitäten von Verbundenheit, Tiefe und wertschätzen den Austausch ins Miteinander hineinfließen lassen. Und damit positiv in die Social Welt um uns herum hineinwirken, das eigene wie das kollektive Wohlbefinden steigern und eine glücksspendende Positivspirale anstossen.

Arbeits-Welt

*Frag dich nicht, was die Welt braucht,
sondern frage dich selbst, was dich lebendig werden lässt.
Und dann geh und tu das.
Denn was die Welt braucht, sind Menschen,
die lebendig geworden sind.*

[Howard Washington Thurman]

Ein lebendiges Wesen. Lebendig sein. Lebhaftigkeit. Lebend (und nicht tot). In munterer Weise lebhaft sein. Alles Begriffe, die der Duden dem Ausdruck «Lebendig-keit» zuschreibt. Dieses Wort drückt Vitalität, Lebensfreude und -energie aus.

Interessanterweise ist auch dieser Begriff mit einem femininen Artikel verbunden (wie der Begriff «die Kraft»): DIE Lebendigkeit. Nicht völlig aus der Luft gegriffen, steht das Weibliche doch für das lebensspendende, -nährende und -erhaltende Prinzip schlechthin.

Doch einmal ehrlich: Wann fühlen sich die meisten lebendig im Job, oder besser noch lebendig dank ihres Jobs? Wer im Hamsterrad dreht, erlebt das Leben vielmehr als gleichförmig, farblos und alles andere als munter. Sie/Er funktioniert.

In Frankreich wird dieser Modus sehr treffend mit dem Ausspruch «métro-boulot-dodo» (*frühmorgens in die U-Bahn steigen, zur Arbeit fahren, ins Bett gehen*) umschrieben. Lebendigkeit sieht anders aus – hat Höhen und auch Tiefen, kommt und geht in Wellen, ist mal brodelnd, mal sprudelnd, nie aber gleichförmig.

Die Analogie zu Zyklisch Leben liegt auf der Hand. Auch das Zyklusrad durchläuft verschiedene Qualitäten. Mal sprudelt mehr innovative Kraft, mal mehr produktive. Mal drückt sich die Lebendigkeit in Gemeinschaft und Verbundenheit aus. Mal ist Ruhe und Regeneration vonnöten, damit der Energiequell nicht versiegt.

Was ist es also, das uns Lebendigkeit im Job erfahren lässt?

Im Job können wir uns lebendig erleben durch

- Tätigkeiten, denen wir eine Sinnhaftigkeit zuschreiben (*Werte- und Purpose-Orientierung*).
- Aufgaben, die wir gerne und gut machen und die Raum für persönliche Weiterentwicklung bieten (*Selbstwirksamkeitserleben, Stärken zum Ausdruck bringen, Growth Mindset*).
- ein Team, dem wir uns zugehörig fühlen. Ein Team, in dem wir gesehen, ermutigt, wertgeschätzt werden und psychologische Sicherheit erfahren (*Vertrauenskultur und wertschätzendes Miteinander*).
- Organisationsstrukturen, die autonomes, flexibles Arbeiten entsprechend der individuellen Bedürfnisse ermöglichen und auf den unterschiedlichen Life-Balance-Mix ihrer Mitarbeitenden eingehen (*Autonomes Gestalten, Möglichkeit für mobil-flexibles Arbeiten*).
- eine Unternehmenskultur, die den Menschen ins Zentrum stellt, Begegnung auf Augenhöhe ermöglicht sowie selbst agil und lebendig ist (*evolutionärer Sinn, Ganzheitlichkeit, lernende Organisation*).

Wenn wir uns die Arbeitswelt von heute anschauen, dann sind es vor allem die Phasen des Aufbruchs (*Kreativität, Visionen, Innovation*) und des Tuns (*Umsetzung, Leistung, Erfolgsorientierung*), die gefragt sind. Dass diese einseitige Orientierung an der ersten Zyklushälfte und dem Paradigma von «immer produktiver, immer effizienter, immer in Schuss» nicht nur gesundheitsschädlich, sondern auf die Leistung auch kontraproduktiv wirkt, wurde bereits mehrfach erwähnt.

Zyklisch Arbeiten hingegen beugt Ausbrennen vor. Schlicht und einfach, weil regelmässig und kontinuierlich Regenerationsphasen und Pausen im Alltagsalltag an der Tagesordnung stehen. Mit der Energie, die in den Ruhephasen gesammelt wird, können Aufgaben im neuen Zyklus dann mit frischem Wind, neuen Gedanken und produktiv(er) angegangen werden. Und sicher produktiver als jemand, der bereits mit halbleerem Akku in den nächsten Zyklus startet.

Positive Auswirkungen sind weniger Ausfälle (*Kündigung, Burnout, Depression, Dienst nach Vorschrift*), weniger Fluktuation und höhere Mitarbeiter:innen-Zufriedenheit (*für Arbeitgebende*) ebenso wie bessere Gesundheit, höheres Wohlbefinden und ausgewogenere Life-Balance (*für Arbeitnehmende*).

Eine Ebene tiefer wirkt Zyklisch Arbeiten ebenfalls auf die zugrunde liegenden Strukturen der Arbeitswelt ein, untergräbt das maschinelle Paradigma von gleichförmig Funktionieren-Müssen und trägt Menschlichkeit und Lebendigkeit ins System.

Indem wir Zyklisch Arbeiten schaffen wir Raum für Dimensionen, die in der Arbeitswelt bisher vorwiegend nebenbei liefen und sich als Soft Skills hinter die Hard Facts von Leistungsorientierung und Produktivität anstellen mussten: Beziehungsqualität und Zusammenarbeit,

Kollaboration und WIR-Kultur, Verbundenheit und empathisches Miteinander, Inner Work und Ganzheitlichkeit, Sinnhaftigkeit und die Orientierung an Werten (im Sinne von Was ist wesentlich?).

Damit prägen wir die Arbeits-, Team- und Unternehmenskultur mit. Auch in diesem Kontext sind wir als Individuum ein Teil des Ganzen, welches mit seinem Verhalten das gesamte Feld prägt. Wir fügen neue Puzzlestücke ins Bild, die bisher nicht auf dem Tisch lagen oder in der Masse präsent waren, und erweitern somit das Gesamtspektrum. Wir werden zu sogenannten Cultural Hackers (*Mitarbeitende, die Organisationen von innen heraus verändern, indem sie durch kleine Impulse nach und nach einen Wandel in der Unternehmenskultur anstossen*).

In vielem entsprechen diese Qualitäten des inneren Herbsts und des inneren Winters dem Zeitgeist. Sprich: dem bei vielen Arbeitnehmenden existierenden Bedürfnis nach flexibleren und kollaborativen Arbeitsformen ebenso wie nach Dialog- und WIR-Kultur.

Immer mehr Menschen, insbesondere die jüngeren Generationen, sind aus nachvollziehbarem Grund nicht mehr bereit «un-lebendig» ihr Job-Dasein zu fristen. Denn Arbeitszeit ist Lebenszeit und nimmt einen grossen Teil des eigenen Lebens ein.

Viele Menschen sehen ihren Job mittlerweile als einen Teil unter anderem und möchten die verschiedenen Bereiche ihres Lebens ausgewogen integrieren. Die Möglichkeit für zeitlich und mobil-flexibles Arbeiten, Teilzeitmodelle, Sabbatical-Möglichkeiten, lebensphasen-orientiertes Arbeiten ebenso wie Führen im Sharing-Modell ist gefragt.

Unangefochten steht auch Sharing-Kultur hoch im Kurs. Das Zukunftsinstitut titulierte: «Die neue Macht des «Wirs» ist nicht mehr zu

übersehen: Überall bilden sich neue Formen von Gemeinschaften, Kollaborationen und Kooperationen – «progressive Wirs».»

In Organisationen und Unternehmen verlangen Mitarbeitende zunehmend nach Mitbestimmungsmöglichkeit und sind nicht mehr bereit, sich in starr hierarchische Strukturen einzugliedern. Sondern suchen Mitgestaltung, partizipative Formen und Organisationsstrukturen für ein Miteinander auf Augenhöhe.

Dieses Miteinander bedingt jedoch Dialogfähigkeit und Gemeinschaftssinn: Es treffen verschiedene Werte-, Arbeits- und Organisationsvorstellungen aufeinander – da sind Missverständnisse und Konflikte quasi vorprogrammiert. Damit gelingende Zusammenarbeit möglich wird, braucht es Persönlichkeitsarbeit, Dialog und eine bewusste Kultivierung von Gemeinschaft und Vertrauen.

«Future of Work needs Inner Work» ... in der bisherigen Wirtschafts- und Arbeitswelt zählt vor allem das Aussen. Doch wie können wir im Aussen bestehen, wenn wir im Inneren nicht in Balance und im Klaren sind? Arbeiten ganzheitlich gedacht geht über reine Analyse- und Denkstrukturen hinaus und bezieht die inneren Ebenen, Gefühle und Intuition mit ein.

Genau dies kann die Integration der beiden letzten Zyklusphasen leisten. So wird in der Phase der Verbundenheit einerseits Zusammenhalt, Miteinander und Gemeinschaftsgefühl zentral gelebt. Andererseits beschäftigen wir uns in der Phase des Innehaltens mit Sinnfragen ebenso wie mit tieferliegenden Schichten unserer Persönlichkeit. Auf diese Weise entstehen ein holistisches Bild und ein organischeres Ganzes. Lernen mit Kopf, Hand und Herz, inspiriert von Growth Mindset und orientiert an den Grundprinzipien und -rhythmen, in die wir Menschen als Teil der Natur eingebettet sind.

Wer Platz für Mensch(lichkeit) in Unternehmen schafft, bietet zudem sichere Räume, in denen eine vertrauensvolle, menschliche Atmosphäre präsent ist, sich Menschen lebendig erfahren dürfen und den Mut haben, sich zu entfalten und Neues auszuprobieren.

Wirtschafts-Welt

*Vielleicht werden sich kommende Generationen mit
Verwunderung an eine relativ kurze Phase
in der Geschichte der Menschheit erinnern,
in der ständiges Wirtschaftswachstum
für möglich und nötig gehalten wurde.*

[Horst Köhler]

Unsere Wirtschaftswelt, Unternehmen und Organisationen, wir als Menschheit stehen an einem Punkt, an dem wir mit bestehenden Strukturen und Vorgehensweisen nicht weiterkommen. Angesichts der uns umgebenden VUCA-World (*Volatility, Uncertainty, Complexity, Ambiguity*) sind kreatives Um- und Neudenken gefragt – über bisherige Organisationsmuster und bestehende systemische Grenzen hinaus.

Spätestens die Klimakrise zeigt ... weitermachen wie bisher geht schlicht und einfach nicht.

Die andere Frage ist: Wollen wir überhaupt so weitermachen wie bisher? Stehen wir als Menschheit nicht an einem Punkt, an dem wir

Verantwortung für unser Tun und Handeln übernehmen und vor dem Hintergrund der Globalisierung auch das grössere Ganze im Blick behalten wollen?

Immer mehr Menschen stellen sich die Frage, wie Unternehmen und Organisationen nicht rein dem Wirtschaftswachstum und der Gewinnoptimierung dienen, sondern vielmehr Mittel zum Zweck für das Wohl der Gesellschaft und der Umwelt sein können. Wer die Brainpower der nächsten Generation gewinnen will, kommt nicht um eine Antwort auf diese Frage herum, da Sinnhaftigkeit und Purpose Drive für jüngere Generationen essenziell sind.

Wer lediglich auf stetes Wachstum und kontinuierliche Produktivitätssteigerung setzt, scheint auf einem Auge blind, weil er die «Grenzen des Wachstums» (*Bericht des Club of Rome zur Lage der Menschheit, 1972*) stringent, ignorant und unverständlicherweise ausblendet.

Die Rechnung geht nur deshalb (noch) auf, weil die Konsequenzen und Folgen dieses blinden Agierens nicht in Form von (heftigeren und häufigeren) Naturkatastrophen, (grösseren) Migrationsströmen und (weiteren) pandemischen Epidemien durch Über- und Missnutzung von Land und anderen Lebewesen sichtbar ist, unmittelbar im eigenen Leben erfahrbar oder mittels Gemeinkostenrechnung bezifferbar ist.

Was am ursprünglich aus der Forstwirtschaft kommenden Begriff der Nachhaltigkeit, gemäß dem nicht mehr Holz gefällt werden darf, als auch tatsächlich nachwachsen kann, nicht klar und bildhaft genug zum Ausdruck kommen kann, ist ein ungelöstes Rätsel. Nichtsdestotrotz agiert die Wirtschaftswelt «en gros», als ob es kein Morgen gäbe.

Angesichts all dieser Tatsachen angesagt wäre:

Pause machen mit reinem Abschöpfen. Regenerationsphasen zulassen. Ressourcen im Sinne von Nachhaltigkeit nutzen. Evaluieren und hinterfragen, ob das alles unter dem Strich aufgeht. Sich selbst fragen, ob wir so eigentlich noch in den Spiegel blicken können. Sich mit dem Wesentlichen im Leben verbinden. Sinn und Werten Raum geben. Zeit als Lebensqualität für sich entdecken. In Zyklen und Kreisläufen denken und agieren.

Dass es auch anders geht, zeigt der Ansatz der «Circular Economy» (*Kreislaufwirtschaft*). Bei diesem Konzept wird Wirtschaft als regeneratives System verstanden, welches Energie- und Materialkreisläufe reduziert und schließt.

Bei dieser Art von Wirtschaften werden Materialressourcen möglichst lange genutzt (*qualitativ hochwertige und langlebige Produktion, Verlängerung des Lebenszyklus beispielsweise durch Secondhandnutzung*), Produkte möglichst repariert (*Instandhaltung und Reparatur*) und gegen Ende ihres Lebenszyklus hin wieder in ihre Einzelbestandteile zerlegt und wiederverwertet (*Remanufacturing, Refurbishing und Recycling*).

Im Zusammenhang mit dem Thema Covid wurden Massnahmen aus dem Boden gestampft, die niemand vorher für möglich gehalten hätte. Dies zeigt, dass wir können würden, wenn der Wille da wäre.

In diesem Zusammenhang wurde ausserdem viel über das Thema New Normal diskutiert und darüber, wie sich die Arbeits- und Wirtschaftswelt aufgrund des Lockdowns und der Covid-Massnahmen gewandelt hat.

Und was, wenn das New Normal eine Wirtschaft wäre, in der Unternehmen gar nicht mehr existieren, welche die Grenzen des Wachstums kontinuierlich missachten?

Was, wenn nur noch das als Innovation gälte (und auch gefördert würde), was unter dem Vorzeichen «Nachhaltigkeit» passiert?

Das wäre durchaus möglich, würden wir nur wirklich, wirklich wollen.

Mit Zyklisch Leben und Arbeiten tun wir diesbezüglich einen ersten Schritt. Indem wir in der zweiten Zyklushälfte immer wieder aus der Wachstums- und Produktivitäts-Einbahnstrasse ausbrechen und der Qualität des Innehaltens, der Regeneration und des Einfach-Seins Platz einräumen, werfen wir etwas anderes in die Waagschale und verändern somit die Gewichtsverhältnisse zugunsten eines Gleichgewichts beider Seiten. Wir entziehen uns regelmässig dem Wachstumsparadigma und geben anderen Werten in unserem Leben Raum.

Da in der zweiten Hälfte des Zyklusrads die Frage nach dem Wesentlichen, das Loslassen von unnötigem Ballast und Leben mit Tiefgang im Vordergrund steht, besinnen wir uns ausserdem regelmässig auf das, was wirklich zählt in unserem Leben – und können Konsumanhäufung, materiellem Overload und Käufen, die nur als Ersatz für tiefer liegende unerfüllte Bedürfnisse getätigt werden, leichter die kalte Schulter zeigen. Damit brechen wir die aktuell vorherrschende Konsumlogik auf und schaffen mit diesem Aufbruch bestehender systemischer Strukturen Platz für das, was auf diesem neuen, zyklisch geprägten Pionierfeld wachsen will.

Idealerweise: Eine neue Etappe der Menschheitsgeschichte.

Gesellschafts-Welt

*Was wir heute tun, entscheidet darüber,
wie die Welt morgen aussieht.*

[Marie von Ebner-Eschenbach]

«To be or not to be». Diese essenzielle, allseits bekannte Frage stellte sich schon Hamlet in der Tragödie von William Shakespeare. Und wenn die Antwort lautet «to be» – Ja, wie wollen wir denn sein, wie wollen wir dann leben?

Der Sozialpsychologe und Psychoanalytiker Erich Fromm [1900-1980] unterscheidet in seinem Literaturklassiker «Haben oder Sein» zwei diametral entgegengesetzte Existenzweisen:

Das Streben nach Besitz und materiellen Werten (*Habenwollen*) und das Streben nach Entwicklung der Persönlichkeit und Entfaltung des eigenen Wesenskerns (*Er-Leben wollen*). Wie an unserem aktuellen Gesellschaftssystem unschwer zu erkennen ist, dominiert momentan die Haben-Seite, das Streben nach Status, Profit und Macht. Laut Erich Fromm sind Selbstentfremdung, Profitgier, Neid und Krankheit die Folge daraus.

Im Gegenzug zeichnen sich besonders glückliche Menschen laut Forschungsergebnissen der positiven Psychologie dadurch aus, dass sie die Frage «Ich bin glücklich, wenn ...» (*wenn ich dieses und jenes erreicht habe, dann bin ich glücklich*) in ein «Ich bin glücklich, weil ...» umformulieren. Sie SIND glücklich.

Sie müssen nicht erst etwas haben oder erreichen, um glücklich zu werden. Vor allem ist ihr Glücklichsein nicht an den Wunsch nach

Anhäufung materieller Werte gekoppelt. Geld macht insofern glücklich, da es finanzielle Spielräume erweitert und Möglichkeiten schafft. Studienergebnisse zeigen jedoch, dass diejenigen Personen, die ihr Geld in Erlebnisse statt in Materielles investieren, deutlich und nachhaltig glücklicher sind. Spannenderweise trifft der nachhaltige Glückseffekt ebenso zu, wenn das Geld eher für andere anstatt für sich selbst ausgegeben wird.

Diese Korrelationen regen zum Hinterfragen unseres aktuellen Gesellschaftssystems an und werfen die Frage auf, warum wir nach wie vor so stark im Haben-Modus verankert sind.

Das Konzept von «Buen Vivir» (oder auch «Sumak kawsay»), eine Lebensphilosophie aus den südamerikanischen Anden, zeichnet beispielsweise einen völlig anderen Gesellschaftsentwurf. Bei diesem Konzept wird ein Zusammenleben aller Mitglieder einer Gemeinschaft angestrebt, welches auf materieller, sozialer und spiritueller Zufriedenheit basiert; gleichzeitig aber nicht auf Kosten der natürlichen Umwelt oder anderer Menschen geht.

«Genug haben statt immer mehr wollen» ist auch das Credo der Suffizienz-Orientierung. Suffizienz gilt neben Effizienz (*Einsparung von Ressourcen, Energie und Rohstoffen durch effizientere Methoden*) und Konsistenz (*alternative Technologien wie beispielsweise das Prinzip Cradle-to-Cradle*) als eine von drei Strategien, mit Hilfe derer nachhaltige Entwicklung erreicht werden kann.

Suffizienz wird nach wie vor vorwiegend in Verbindung mit Verzicht gebracht, zielt es doch auf geringeren Ressourcenverbrauch durch eine Veränderung des Lebensstils; insbesondere weniger Konsum. Letztlich geht es jedoch um die Frage nach dem rechten Mass.

In den westlichen Gesellschaftssystemen haben wir genug. Eher übergenug. Statt Mangel an Materiellem beschäftigen uns die Themen Reizüberflutung, Zeitknappheit, Überangebot, Overload, Entscheidungsdilemmata, FOMO (*Fear of Missing out*) oder gar FOBO (*Fear of Better Options*). Bewegungen wie Slow Food oder Slow Life, Minimalismus als Lifestyle und Ratgeber zu Entschleunigung, Achtsamkeit und Leben im Hier und Jetzt sind im Trend und möchten einen Gegenpol dazu etablieren.

Dabei können wir die Fülle an Produkten, Eindrücken, Erlebnissen und Reizen, die tagtäglich auf uns einströmt, gar nicht mit unseren Sinnen verarbeiten. Nur, wenn wir diesen Dingen entsprechend Aufmerksamkeit widmen können, erleben wir sie als bereichernd und wertvoll. Oder mit anderen Worten ausgedrückt: Nur dann machen diese uns glücklich und zufrieden.

Wie bereits ausführlich geschildert, ist Zeit weder vermehrbar, noch lässt sich diese für später aufheben. Damit wir Dinge bewusst erleben, geniessen und intensiv auskosten können, ist es daher nötig, sich auf Wesentliches zu konzentrieren – und die Fülle des Rests auszublenden. Qualität vor Quantität.

Damit entsagen wir nicht materiellem Genuss, sondern gewinnen vielmehr an Lebensqualität, an Zeitsouveränität und an «Nichts müssen, aber dürfen». Besinnung und Fokussierung auf das Wesentliche. Fokussierung auf das, was glücklich macht.

Zyklisch Leben balanciert Haben und Sein, Fülle und Fokus, Etwas-erreichen-Wollen und Genug-Wesentliches-Haben. Es setzt vorwärtsgerichtete Energie und Zielfokus in Einklang mit In-sich-Ruhen und Innehalten, Bewegung mit Entschleunigung, Aktivität mit Passivität.

Wenn wir verstärkt aus Fülle statt aus Mangel agieren, entsteht Zufriedenheit, Grosszügigkeit und Sharing-Kultur. Wir können aus der Fülle heraus geben; wir haben ja genug. Dies setzt wiederum besagte Positivspirale in Gang (*siehe Abschnitt «Social-Welt»*): Wir streuen positive Emotionen in die Welt und werden zu «Superspreaders» von positivem Impact.

Wir können ausserdem in den stillen Stunden der zweiten Zyklushälfte der leisen Stimme unseres Herzens lauschen, die uns flüstert, wozu wir auf dieser Welt sind und was wir der Welt geben können.

Da wir durch die gewonnene Zeitsouveränität und den Zeiten der Entschleunigung in dieser Zyklushälfte zudem einen anderen Umgang mit Zeit pflegen und uns auf Wesentliches konzentrieren, entsteht Raum für Engagement: Für das, was wir der Welt geben wollen. Für den Wandel, den wir gerne in der Welt sehen würden. Für den Wunsch und die Möglichkeit, diesen Wandel aktiv mitzugestalten.

Denn jede:r Einzelne von uns gestaltet die Zukunft von morgen mit – mit all dem, was wir heute tun; und nicht tun.

Um-Welt

*Alles, was gegen die Natur ist,
hat auf die Dauer keinen Bestand.*

[Charles Darwin]

Wir Menschen sind Teil der Natur, verhalten uns aber allzu oft so, als wären wir «die Krönung der Schöpfung» und hätten einen Freibrief zu tun und zu lassen, was wir wollen. Dass auch wir Naturgesetzmässigkeiten unterliegen, wird gerne ausser Acht gelassen.

Eine der grundlegendsten Naturgesetzmässigkeiten, die unser aller Dasein zugrunde liegt, ist das Gesetz von Geborenwerden und Sterben, von Werden und Vergehen.

Wenn eines gesetzt ist in unserem Leben, dann ist es die Tatsache, dass wir alle irgendwann sterben werden. Einige früher, einige später. Diese Tatsache ist eingebunden in den natürlichen Zyklus allen Lebens von Entstehen, Wachsen, Zur-Reife-Gelangen und Vergehen. Diese Naturgesetzmässigkeit spiegelt sich im Rahmen der vier verschiedenen Zyklusphasen wider. Die zyklische Abfolge von Geburt, Heranwachsen, Reifen, Sterben wurde bereits zu Beginn beschrieben.

Eine weitere Naturgesetzmässigkeit besteht darin, dass sich Leben nicht linear vollzieht, sondern in Kreisläufen passiert – und selbst chaotische Sprünge zulässt.

Die natürliche Umwelt ist in Bewegung, im Fluss, wandelt und transformiert sich. Was sich nicht konstant verändert und wechselnden Umweltbedingungen anpasst, stirbt. Die Transformationsphasen verlaufen

prozesshaft und zyklisch; ein neuer evolutionärer Loop bringt neue Erkenntnisse zutage, diese werden integriert, ausprobiert. Was sich bewährt, bleibt. Was nicht, wird aussortiert. Gleichzeitig finden immer wieder Ruhephasen und Regenerationszeiten ebenso wie Momente von Loslassen, Absterben und Vergehen statt, in denen und damit neues Leben wie «Phönix aus der Asche» entstehen kann.

Genau wie zyklisches Werden und Vergehen, so beruht ausserdem jegliche Materialität auf Polarität und tritt bipolar in Erscheinung:

Plus und Minus – Protonen und Neutronen. Pole mit entgegengesetzten Vorzeichen und unterschiedlichen Schwingungsfrequenzen. Auch Energie schwingt in Wellenbewegungen – alles hat ihre/seine Zeit: Einatmen und Ausatmen, Aufnehmen und Abgeben, Anspannung und Entspannung, Bewegung und Ruhe.

Gleichzeitig ziehen sich entgegengesetzte Pole an und streben nach Ausgleich. In der Physik wird das als «Equilibrium» (*Gleichgewicht*) und «Homöostase» (*Selbstregulation eines Systems durch Ausgleich*) bezeichnet. Damit Energie fließen kann, muss der Kreislauf geschlossen, müssen Plus- und Minuspol miteinander verbunden sein. Dann erst kann die Energie zirkulieren.

Jegliches Ökosystem besteht zudem aus verschiedenen Komponenten, die netzartig und nicht linear miteinander verbunden sind. Die einzelnen Komponenten existieren nicht unabhängig voneinander, sondern sind eingebunden in ein vielfältiges, komplexes System aus Verbindungen mit- und untereinander.

Die Kybernetik (*Systemtheorie*) besagt, dass nur diejenigen Systeme dauerhaft überleben können, welche mit der Umwelt interagieren und kommunizieren und ein konstantes «milieu intérieur» (*Ausgleich im*

Sinne von Homöostase) aufrechterhalten. In diesen offenen Systemen kann Energie fließen und Ausgleich stattfinden. Bei in sich geschlossenen Systemen findet kein Austausch statt; dies führt irgendwann zu Blockaden oder Stau.

Leben fördert das, was Leben hervorbringt. Leben möchte immer wieder neues Leben gebären.

Dass Menschen diesen Gesetzmässigkeiten einen linearen Lebensstil entgegensetzen, entbietet folglich jeglicher Logik und geht unter dem Strich nicht auf. So wie jede Polarität nach Ausgleich strebt, braucht die erste Zyklushälfte, in der wir uns hauptsächlich gesellschaftlich bewegen, den Gegenpol der zweiten Zyklushälfte. Sonst geht die Balance flöten und äussert sich in einseitigem Energiefluss und Gleichförmigkeit; was wiederum auf Dauer zu einer Schieflage führt, den Energiefluss ins Stocken geraten lässt, die Lebendigkeit staut und die Lebenserhaltungsfähigkeit beeinträchtigt.

Ein Ausdruck dieser Schieflage ist sicherlich die zunehmende Burn-out-Rate. Mittels Burnouts werden Menschen nämlich gezwungen, sich in den Gegenpol der völligen Ruhe zu begeben.

Ein anderes Beispiel ist die Korrelation zwischen Massentierhaltung und Pandemien oder Zoonosen (*Infektionskrankheiten mit Übertragung zwischen Tier und Mensch*), die deutlich aufzeigt, was passiert, wenn das «rechte Mass» überschritten ist und natürliche Gesetzmässigkeiten und natürliche Grenzen missachtet werden.

Diese Beispiele entsprechen dem Gesetz der Homöostase, bei dem das System sich selbst reguliert, indem es Möglichkeiten und Massnahmen zum Ausgleich von Extrempositionen ausbildet.

Durch Zyklisch Leben räumen wir dem Gegenpol von Aktivität, Anspannung, Einatmen, Aufnehmen und Bewegung Platz ein und ermöglichen so, dass das Pendel mal auf die eine Seite, mal auf die andere Seite ausschlagen kann; sich unter dem Strich aber um die Null-Linie einschwingt und damit eine Balance entsteht. Das System muss sich folglich nicht mehr durch externe Massnahmen selbst regulieren und ausgleichen. Wir gewinnen an Balance in jeglicher Hinsicht.

Wir Menschen sind eingebunden in ein komplexes Ökosystem, das von Verbindungen, Netzwerkaktivitäten und Kooperation lebt. Solche Systeme leben und bleiben lebendig durch Kommunikation untereinander, Austausch, Kollaboration und Interaktion.

Durch Zyklisch Leben geben wir den Qualitäten von Miteinander, Gemeinschaft, Verbundenheit und Verbindung Raum, sich zu entfalten. Wir schaffen Grundlagen, die unser Ökosystem und unsere Netzwerke nähren und stärken. Dadurch bleibt nicht nur unser System offen und lebendig. Sondern wir vertiefen auch unsere Verbindung zu anderen Elementen des Ökosystems; sei es Mensch, seien es andere Lebewesen oder unsere natürliche Umgebung. Verbindung schafft Vertrautheit. Vertrautheit schafft Verantwortungsempfinden.

So ist es deutlich schwerer, einem Lebewesen Leid zuzufügen, wenn wir eine Verbindung mit ihm eingegangen sind und es uns vertraut geworden ist. Das Beispiel von Haustier versus anonymes, austauschbares Tier im Rahmen von Massentierhaltung zeigt dies eindrücklich. Auch weisen wir deutlich mehr Verständnis für eine andere Person auf, wenn wir diese Person als Mensch mit all seinen Facetten kennenlernen durften, wenn wir Gemeinsamkeiten zwischen uns kennen oder wir verbindende Erfahrungen oder Erlebnisse miteinander teilen. Dies wiederum generiert Verantwortungsgefühl.

Im Buch «Der kleine Prinz» von Antoine de Saint-Exupéry wird dies mit dem Satz «Du bist zeitlebens für das verantwortlich, was du dir vertraut gemacht hast.» umschrieben. Das Empfinden, sich für das Gegenüber oder die natürliche Umwelt verantwortlich zu fühlen, basiert dann jedoch nicht auf Pflichtgefühl «Ich sollte, ich müsste ...». Sondern auf einer grundlegenden empathischen Verbindung und dem Wissen, dass alles in einem Netzwerk/Ökosystem miteinander verbunden ist.

Umweltschutz fungiert dann als Eigenschutz. Als Artenschutz der Art Mensch. Als Erhaltung unserer eigenen Lebensgrundlage. Zur Förderung unserer eigenen Lebendigkeit.

Denn eins steht fest: Das (Öko-)System an sich wird Mittel und Wege finden, den Ausgleich und das Gleichgewicht wiederherzustellen. Ob wir Menschen diesen Massnahmen gewachsen sein werden, das hingegen steht in den Sternen.

Wenn wir unser eigenes Leben zyklisch ausrichten und damit grundlegende Naturgesetzmässigkeiten wieder ins Leben integrieren, statt sie auszuhebeln, kann sich der Energiekreislauf schliessen und Lebendigkeit und Lebenshervorbringendes fliessen.

Wenn wir verbunden sind mit den Naturkreisläufen, die unser Ökosystem prägen, sind wir tiefer verbunden mit der eigenen und der äusseren Natur, fühlen uns vertraut und verantwortlich, unsere Umwelt zu schützen.

Eine Um-Welt, die unsere Mit-Welt ist.

Eine Um-Welt, von der wir Teil sind.

Zum Nachsinnen ...

- Was im Ausblick hat mich nachdenklich gestimmt, was hat mich inspiriert?
- Wo sehe ich die grössten Hebel für einen Wandel?
- In welchem Bereich möchte ich mich dafür einsetzen, dass sich etwas bewegt? Wie?

... oder das nehme ich aus «Zyklisch Leben als Gesellschaft»
als Essenz mit ...

ZYKLUS GUT – ALLES GUT

Alles hat ein Ende ...

Nur Zyklisch Leben hat mehrere.

Jeden Zyklus aufs Neue.

So neigt sich auch dieses Buch seinem Ende entgegen und schliesst einen Kreis. Baut dabei aber auf vielen vorherigen, bereits erfolgten Zyklen und abgeschlossenen Kreisen auf.

So wäre dieses Buch ohne die Inspiration all derer, die sich ihrerseits Gedanken zu zyklischem Leben, zu Zeitkultur, zu chronobiologischer Lebensgestaltung, anderen Arbeitsnormen und gesellschaftlichem Wandel gemacht haben, vermutlich nicht entstanden: ein klitzekleiner Ausschnitt davon, siehe Quellen und Inspiration.

Ohne all diejenigen zu benennen, die dieses Wissen seit Urzeiten mitformen und ins Feld geben.

So hätte dieses Buch nicht das Licht der Welt erblickt, ohne die wertvolle Unterstützung, die helfenden Hände und mitdenkenden Köpfe sowie die wohlwollende Kritik des Ökosystems an Menschen, in dem ich mich bewege.

So fließt in dieses Buch insbesondere das Wissen, intuitive Empfinden und die Verbundenheit, die uns die uns umgebende natürliche Umwelt schenkt: Mutter Erde – Gaia.

Im Grunde genommen könnten wir auch einfach mit aufmerksamem Sinn(en) und wachem Geist nach draussen gehen, um aus dem Buch der Natur zu lesen. Da uns das Alltagsleben in unseren Häusern, in unseren Dörfern und Städten, in unseren Jobs und Büroräumen jedoch allzu oft in seinen Bann zieht, gibt es dieses Buch:

Um sich wieder zu erinnern ...

An das, was uns prägt.

An das, wovon wir Teil sind.

An das, wer wir sind.

In der Hoffnung, dass du dich am Ende dieses Buchs Zyklus-Klar fühlst ...

- KLAR für den Reise-START zu deiner inneren Natur.
- Fit und aufnahmefähig für das, was dich nun an Zykluswissen in deinem eigenen Leben erwarten mag.
- Mit offenen Ohren und offenem Herzen unterwegs, um deinem zyklischen Wesen Gehör zu geben.

Der Ruf der Natur in dir, um und um dich herum ...

Hörst du ihn wispern?

Dann lausche still und höre aufmerksam, was er dir zu erzählen weiss.



QUELLEN

... UND INSPIRATION

QUELLEN UND INSPIRATION

Alberto Acosta: Buen vivir – Vom Recht auf ein gutes Leben, oekom | 2015

Benjamin Bidder: Mars500 Experiment, Wir nennen es die männliche Regel, Spiegel Online | 03.06.2010: <https://www.spiegel.de/wissenschaft/weltall/ergebnisse-von-mars500-experiment-wir-nennen-es-die-maennliche-regel-a-698329.html>

Clemens G.Arvey: Der Biophilia-Effekt – Heilung aus dem Wald, Ullstein | 2016

C. G. Jung: Archetypen: Urbilder und Wirkkräfte des Kollektiven Unbewussten, Patmos | 2022

Christel Maurer: Beseelte Unternehmen, Zytglogge | 2017

Dennis Meadows, Donella H. Meadows, Erich Zahn, Peter Milling: Die Grenzen des Wachstums. Bericht des Club of Rome zur Lage der Menschheit, Deutsche Verlags-Anstalt | 1972

Dragon Dreaming, Methode für Projektmanagement | Stand: 07.2022
<http://dragondreaming.org/de/>

Elizabeth Lesser: Cassandra speaks – When Women are the storytellers, the human story changes, HarperCollins Publishers NY | 2020

Frédéric Laloux: Reinventing Organizations – Ein Leitfaden zur Gestaltung sinnstiftender Formen der Zusammenarbeit, Vahlen | 2015

Generation Y, Trendstudie des Zukunftsinstituts im Auftrag von Signium International | 2013: https://www.zukunftsinstitut.de/fileadmin/user_upload/Publikationen/Auftragsstudien/studie_generation_y_signium.pdf

Ines Imdahl & Janine Steeger: Warum Frauen die Welt retten werden – und Männer dabei unerlässlich sind, Komplett-Media | 2022

Jean Shinoda Bolen: Göttinnen in jeder Frau – Psychologie einer neuen Weiblichkeit, Ullstein | 2004

Josianne Hosner: Back to the roots – Zyklisch Leben mit immenser Freude, Quittenduft I 2021

Megatrend New Work, Dossier des Zukunftsinstituts I Stand 2021: <https://www.zukunftsinstitut.de/dossier/megatrend-new-work/>

Miranda Gray: Roter Mond – Von der Kraft des weiblichen Zyklus, Stadelmann I 2015

Miriam Wagenblast: Run Wild Woman – Der Ruf unserer wilden, inneren Frau und Wege, ihm zu folgen, im Eigenverlag aufgelegt I 2019

Nachhaltige Entwicklung und GENUG-HABEN – Magazin Nr. 7, Sustainable Austria I Winter 2020: <http://nachhaltig.at/pdf/susa79.pdf>

Neue Narrative – Magazin für neue Arbeit, Diverse Ausgaben, NN Publishing GmbH

Nicole Krättli: Auch Männer haben ihre Tage, Beobachter.ch I 14.04.2022: <https://www.beobachter.ch/gesundheit/pravention/fakten-rund-um-testosteron-auch-manner-haben-ihre-tage>

Olaf Georg Klein: Zeit als Lebenskunst, Klaus Wagenbach I 2010

Prof. Dr. Maximilian Moser: Vom richtigen Umgang mit der Zeit – Die heilende Kraft der Chronobiologie, Allegria/Ullstein I 2019

Simon Sinek: Start with Why – How great leaders inspire everyone to take action, Penguin Books Ltd I 2011

Sonja Lyubomirsky: Glücklich Sein, Campus I 2018

Unsere Werte – Vier Männer Archetypen, Männer Netzwerk Schweiz I Stand 08.2022: <https://maenner-netzwerk-schweiz.ch/unsere-werte>

Ursula Seghezzi: Kompass des Lebens, edition uma bei van Eck I 2019

Veronika Victoria Lamprecht: Natürlich erfolgreich – Leben und Wirtschaften nach dem GAIA-Prinzip, freya I 2018

Wolf-Dieter Storl: Die alte Göttin und ihre Pflanzen – Wie wir durch Märchen zu unserer Urspiritualität finden, kailash I 2014

DOWNLOAD

Die drei Templates der Take-aways findest du ausserdem auch im *pdf-Format zum Download auf der Webseite zum Buch:

www.mutanstifterei.ch/zyklischkraftvollleben



Über die Autorin

Als Happiness Trainerin und Gründerin der MutAnstifterei liegt Vera Aebi ein erfülltes Leben mit Tiefgang sehr am Herzen.

Als Wildnispädagogin & Freak of Nature geht sie außerdem regelmässig in die Wälder, um mit noch tieferer Naturverbundenheit und dem Wissen um uralte Essenzen daraus wieder aufzutauchen. Eine dieser Essenzen teilt sie in diesem Buch.

Die Frankenland Indigenous Woman lebt mit ihrer Familie in der Schweiz. Denn dort sind Berge, Wasser, Wald & Wiese – und damit die Möglichkeit zum Essenz-Tauchen – nie weit entfernt.