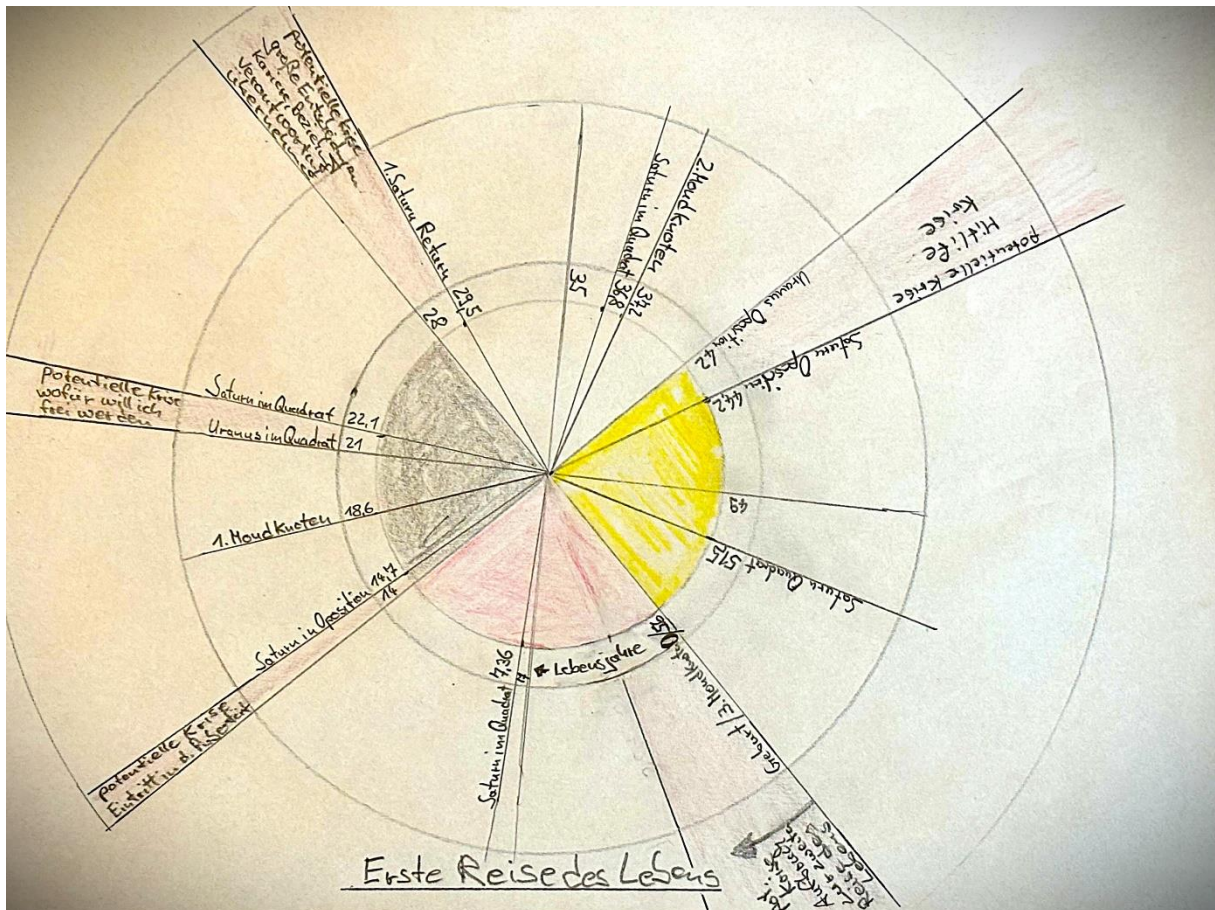




## Die zweite Reise des Lebens aus der Perspektive der Lebensrhythmen

Die zweite Reise des Lebens ist eine entwicklungspsychologische Metapher, die in vielen Kulturen bzw. Religionen bekannt ist. Sie ist das Fana der Moslems, nachdem sie Baka erfüllt haben, somit eine fest umrissene Persönlichkeit geworden und jetzt bereit sind dieses Geworden-Sein in den Dienst einer höheren Sache zu stellen. Die zweite Reise ist die Pilgerschaft oder Einsiedelei (Vanaprastha) der Hindus nach der Geburt des ersten Enkelkinds und sie ist, in der europäischen Kultur, der zweite Teil der Odyssee in der Ilias von Homer.

Für diese zweite Reise musste Odysseus nach seiner Rückkehr nach Ithaka gemäß einer Weissagung zum Festland übersetzen, ein Ruder über die Schulter legen und solange landeinwärts wandern, bis ihn jemand fragen würde, was er denn mit jener Schaufel auf seiner Schulter vorhabe. Welch schöne Metapher dafür, dass wir für die zweite Reise so lange nach innen gehen müssen, bis die Dinge der Küste bzw. der Äußerlichkeit als solche nicht mehr erkannt werden.

An dieser Stelle musste Odysseus einen Stier, einen Widder sowie einen mutigen Eber opfern, um später König von Ithaka werden zu können. Wieder eine wunderbare Metapher, da diese Tiere für genau jene, eher egogetriebenen, Kräfte stehen, die Odysseus brauchte, um sich als jüngerer zorniger Mann und Krieger in Troja und während seiner abenteuerlichen Irrfahrten durchzusetzen sowie seine Ziele zu erreichen. Um jedoch ein guter König zu werden, der seinem Volk und nicht mehr Ruhm und Ehre, oder mit heutigen Worten, seiner Karriere, Selbstverbesserung oder Selbstbereicherung dient, muss er diese Kräfte opfern. Nur so ist es ihm möglich, all jenes, was er im Leben gelernt hat und geworden ist, zum Wohle seines Volkes einzusetzen.

Wir lernen auf der zweiten Reise uns anheimzustellen, uns mit allem, was wir geworden sind und gelernt haben, einem größeren Willen und einer größeren Sache zu unterstellen und hinzugeben. Wir werden, wenn es gut läuft, zu Ältesten, ein Vorgang, der sehr individuell verläuft.

Die Frage, wann denn die zweite Reise des Lebens angetreten werden kann, oder wodurch ausgelöst wird, dass wir die erste Reise des Lebens beenden wollen, kann verallgemeinert nur sehr grob beantwortet werden. Der Impuls zu jener neuen Reise aufzubrechen kommt üblicherweise im Alter zwischen 56 und 59 Jahren und verstärkt sich dann noch einmal erheblich, wenn wir 63 Jahre alt geworden sind. Um zu verstehen, wieso dies so ist, hilft es zunächst gewisse Lebensrhythmen zu verstehen, die schon seit jeher im Verlauf menschlichen Lebens beobachtet wurden und mit bestimmten astrologischen Rhythmen zu korrespondieren scheinen:

## Sieben Jahre Rhythmen

Vieles in unserem Leben hat zum Beispiel einen Siebener Rhythmus. Wir alle kennen z.B. die Woche als Rhythmus von 7 Tagen. Versuche, diesen Wochenrhythmus zu durchbrechen, z.B. mit einer 10-Tagewoche im Zuge der französischen Revolution oder mit dem sowjetischen Revolutionskalender, schlugen sämtlich fehl, sodass jeweils zum Sieben-Tage-Rhythmus zurückgekehrt werden musste. Nach sieben Tönen auf der Tonleiter erreichen wir die jeweils höhere Oktave. Man spricht vom sog. verflixten 7. Jahr, bei Hunden wird ein Lebensjahr gern in 7 Menschenjahre umgerechnet und Menschen scheinen sich auch körperlich alle 7 Jahre zu verändern. Doch was ist dran an diesem Siebener-Rhythmus, gibt es z.B. in der Entwicklung von uns Menschen so etwas wie Sieben-Jahres-Schritte?

Mit Hilfe einer Betrachtung des griechischen Philosophen Philon, die später wieder in der Anthroposophie Rudolf Steiners aufscheint und auch auf astrologischen Beobachtungen beruht, lassen sich tatsächlich wesentliche lebensbiographische Entwicklungen und Reifungsprozesse in Sieben-Jahres-Schritten nachvollziehen.

Es handelt sich hierbei um eine Orientierungshilfe, einen Kompass oder eine ungefähre Landkarte, nicht um das Terrain. Betrachtungen wie diese erklären uns manchmal in tröstlicher oder erleichternder Weise, dass bestimmte Entwicklungsschritte und Lebensthemen für bestimmte Lebensphasen typisch sind, auch wenn sie in der individuellen Wirklichkeit ein Jahr früher oder später deutlich werden.

Die Sieben-Jahres-Schritte korrespondieren mit dem Saturnzyklus, denn der Planet Saturn bewegt sich astrologisch gesehen in Zeitabschnitten von etwa sieben Jahren.

Hier von einem exakten 7-Jahreszyklus zu sprechen, würde allerdings eine Idealisierung darstellen, wie sie etwa in der anthropologischen Entwicklungspsychologie Rudolf Steiners vorgenommen wurde. Die Einteilung in einen Rhythmus von exakt sieben Jahren ist natürlich sehr elegant, doch in enger Absprache mit meinem guten Freund und erfahrenen Astrologen Helmut Aden, habe ich mich hier zu der etwas weniger eleganten, dafür aber lebensnäheren und genaueren Betrachtung des Saturnzyklus entschlossen.

Ein Saturn-Zyklus, d.h. ein Umlauf um die Sonne dauert nämlich genau genommen 29 Jahre und 166 Tage. Nach einem Viertel Umlauf, also demnach nach ca. 7 1/3 Jahren steht der Saturn im Quadrat, d.h. im rechten Winkel zu seiner Geburtsposition. Nach etwas mehr als 14 Jahren steht er in Opposition zu der Geburtsposition, nach fast 22 Jahren wieder im Quadrat, und nach etwas mehr als 29 Jahren wieder in der Geburtsposition. Letzteres wird als Wiederkehr des Saturn, oder als Saturn-Return bezeichnet. Gerade während der Phase der Wiederkehr des Saturn (mit 29 und 59 Jahren) treten wichtige, wenn nicht gar die wichtigsten Entwicklungs- und Reifungsschritte in unser Leben.

Der Saturn bewegt sich sehr regelmäßig, wie ein Uhrwerk. Saturn ist die lateinische Bezeichnung des griechischen Kronos, der von vielen mit Chrónos dem Zeitgott gleichgesetzt wird. In unserer Lebenszeit durchlaufen wir üblicherweise zwei bis drei Zyklen. Da ein Zyklus fast 29 ½ Jahre dauert, verschieben sich die Abweichungen vom exakten 7-Jahreszyklus mit zunehmendem Alter entsprechend weiter nach vorne.

Der erste Zyklus ist von 0-29 Jahren. In diesem Lebensabschnitt dreht sich alles ums Lernen sowie die Vorbereitung aufs Leben. Der zweite Saturn Zyklus, in dem es um das eigenverantwortliche und mitverantwortliche Leben eines Erwachsenen in Gesellschaft, Familie und Beruf geht, ist von 29-59. Der dritte Zyklus von 59-88 widmet sich der spirituellen Verbindung.

Der Saturn verkörpert Form und Struktur im Leben und gilt als ziemlich strenger Lehrer, der uns Verantwortung für uns selber lehrt. Er stellt die Trennungslinien dar und bildet so den Rahmen, in dem eine Persönlichkeit geformt wird. Während der Wiederkehr des Saturn prüft er uns darin ob wir etwas wirklich wollen oder wirklich sind. Alles was nicht authentisch und gefestigt ist, stürzt in sich zusammen. Diese umwälzende Kraft muss jedoch nicht nur negativ sein, verhilft sie uns doch zu einer "inneren Wiedergeburt".

Er warnt das Individuum vor zu großer Hartnäckigkeit, zu schneller Bewegung und der Überlastung seines geistigen Gerüsts. Er sorgt dafür das alles zu seiner Zeit und nichts vor der Zeit kommt.

Wie sein Gegenspieler wirkt hingegen der Mut-Planet URANUS, der für die menschliche Neigung steht, die Grenzen sprengen zu wollen sowie ungebunden und unkonventionell zu sein. Die Energie des Uranus ist spürbar, wenn wir einen Neuanfang wollen, wenn wir kündigen oder uns trennen. Nicht alle Entscheidungen die wir mit dieser rebellischen Energie treffen sind klug, aber sie laden Abenteuer und Umwälzungen in unser Leben ein, die wir im Nachhinein meist nicht missen wollen. Bei einer schwierigen Stellung neigt die betreffende Persönlichkeit evtl. aber auch dazu, alles zwanghaft anders machen zu müssen.

Die Umlaufzeit des Uranus um die Sonne beträgt rund 84 Jahre, das heißt, dass der Uranus etwa alle 7 Jahre in ein neues astrologisches Tierkreiszeichen tritt, bzw. alle 21 Jahre in einem Spannungsaspekt zu seiner Geburtsposition steht. Nach 21 bzw. 63 Jahren steht er im Quadrat, nach 42 Jahren in Opposition dazu und nach 84 Jahren wieder auf der Position, die er bei der Geburt innehatte. Dieser Zeitpunkt, zu dem der Planet wieder in Konjunktion zu seiner

Geburtsstellung tritt, wird, als Wiederkehr, bzw. als Uranus-Return bezeichnet. Der Uranus mit seinem langsamen Umlauf hält sich also etwas exakter an den Sieben-Jahres-Rhythmus.

Das antagonistische Verhältnis zwischen dem Grenzen-Setzer Saturn und dem Grenzen-Sprenger Uranus hilft zu verstehen, weshalb wir uns zu bestimmten Zeitpunkten unseres Lebens, durch entsprechend gegensätzliche Anforderungen an uns, zerrissen fühlen und dadurch in tiefe Krisen gestürzt werden können. Dabei müssen die Konstellationen nicht immer genau zeitgleich sein, sie stehen aber in einem engen zeitlichen Zusammenhang. Genau genommen ist damit die Zeit um das Alter von 21-22 Jahren (sowohl Uranus als auch Saturn stehen im Quadrat zur Geburtsstellung), sowie die Lebensjahre von 42-44 (sowohl Uranus als auch Saturn stehen in Opposition zur Geburtsstellung). Letztere sind u.a. die Konstellationen der Midlife-Crisis, wobei sich die Energie des Uranus zuerst bemerkbar macht. Sie wird gerade hier als Wunsch spürbar aus Konventionen und Begrenzungen auszubrechen und in dieser Zeit haben viele den Mut dies auch zu tun. Da wird der schon lange unliebsam gewordene Job hingeschmissen, eine festgefahrene Beziehung gelöst, der Wohnort noch einmal gewechselt, mit irgendetwas neu begonnen und dergleichen mehr. Wenn dann im Alter von etwa 44 Jahren der Saturn in Opposition zur Geburtsstellung tritt, werden wir von jenem strengen Prüfer vor die Konsequenzen unserer Handlungen gestellt. Nicht selten bereuen einige dann die Trennung und andere Schnellschüsse, die unter dem Einfluss des Uranus gewagt wurden.

Auch in der Zeit 21-22 Jahren sowie spät im Leben in den Jahren von 84 (Uranus-Return) bis 88 (Saturn-Return) verhält es sich so, dass uns zunächst die Uranus Energie zu gewissen Befreiungsschlägen ermutigt und Saturn uns hernach vor die Konsequenzen unserer Handlungen stellt.

Sicher können wir astrologisch auch von anderen Planetenumläufen her Rückschlüsse auf Entwicklungsprozesse in unserem Leben ziehen. Um den Rahmen hier jedoch nicht zu sprengen will ich es lieber bei diesen beiden Prägungen belassen und lieber noch ein anderes astrologisches Phänomen mit einbeziehen, das unsere Entwicklungsschritte anfeuert, bzw. einläutet, nämlich den sog. Mondknoten.

Als Mondknoten werden in der Astrologie die Schnittpunkte der Sonnen- und Mondbahn bezeichnet. Sie bilden Schicksalspunkte im Horoskop und stehen alle 18 Jahre, 7 Monate und 9 Tage in der gleichen Position am Himmel. In der Astrologie geht man davon aus, dass Ort und Zeitpunkt unserer Geburt mittels eines Horoskopes, Aussagen über unser Sosein und somit auch über unseren Seelenauftrag machen können. Nicht weil eine Planetenkonstellation irgendetwas bewirken könnte, sondern weil sie schlicht und einfach ablesbar veranschaulichen, was sich auch auf allen anderen Ebenen des Kosmos, z.B. in unserem eigenen Leben, thematisch genauso ereignet. Während eines Mondknoten-Durchlaufes liegt der verpflichtende Charakter unseres Seelenauftrages dann quasi wieder in der Luft.

Der Mondknoten wird oft als mahnende Instanz erlebt, die uns insbesondere dann schüttelt und rüttelt, wenn wir bezüglich unseres Seelenauftrages eingeschlafen oder weit vom Weg abgekommen sind. Lebenslügen und schlechte Kompromisse halten einem solchen Durchlauf oft nicht stand. Wer seinem Ruf, bzw. einer inneren Führung hingegen treu geblieben ist, bemerkt einen Mondknoten-Durchlauf eventuell gar nicht.

Die erste Reise des Lebens kann in vier wesentliche Lebensphasen unterteilt werden, nämlich der Kindheit, der Pubertät und Adoleszenz, dem Erwachsensein sowie einem darauffolgenden reifen

Leben. Grob gesagt verbringen wir in jeder der vier Lebensphasen jeweils etwa 14 – also zwei mal sieben Jahre.

## Kindheit

Nach den ersten sieben Jahren der Kindheit, ist die grundlegendste Phase in unserer Persönlichkeitsentwicklung vorüber und wir kommen üblicherweise in die Schule. Die ersten Milchzähne fallen aus. Nach den zweiten sieben Jahren im Süden, mit 14 Jahren, gehen wir durch das Tor der Pubertät. Wir haben alle Milchzähne verloren, unser Gehirn wurde seit dem 12. Lebensjahr komplett auf Effizienz und Lebenstauglichkeit umgebaut und unsere Körper sind bereit. Nie wieder verheilen kleinere Wunden so schnell wie mit 14, nie wieder ist unsere Sehkraft so groß und ertragen wir Hunger oder Kälte, falls notwendig, so sehr wie in diesem Alter. Wir sind bereit, die Welt aus ihren Angeln zu heben, werden geschlechtsreif und verlassen die Kindheit. Die Generation unserer Großeltern trat zu dieser Zeit ins Arbeitsleben ein, in anderen Kulturen wurde und wird im Alter von 14 Jahren geheiratet.

## Pubertät und Adoleszenz

Als Zwischenschritt-Ereignis durchleben wir mit 18 Jahren, 7 Monaten und 9 Tagen unseren ersten Mondknoten-Umlauf, bei dem uns nochmals klar wird, welcher tiefere Impuls, welcher Seelenauftrag uns bewogen hat, auf die Welt zu kommen. Dadurch flammen unsere Ideale mit einem verpflichtenden Charakter auf. Der erste Mondknoten kann auch wie die zweite Geburt verstanden werden. Diese zieht die Loslösung von der Familie und die Frage nach sich, wozu, wofür und um was zu verwirklichen man frei werden will.

Nach den ersten sieben Jahren im Westen, mit ungefähr 21 Lebensjahren, werden wir nach altem Recht, das bei uns noch bis über die Mitte des 20. Jahrhunderts hinaus Gültigkeit besaß, volljährig. Sowohl der rebellische Uranus als auch der Grenzensetzer Saturn stehen im Alter von 21 - 22 Jahren im Quadrat zur Geburtsposition. Entsprechend widerstreitende innere und äußere Anforderungen an uns, wie weiter oben bereits beschrieben, können eine persönliche Krise auslösen.

## Erwachsensein

Mit Ende 20 gehen wir (idealtypischer Weise) durch das Tor zum Erwachsenwerden und sind wir bereits älter geworden als die Musiker und Schauspieler Janis Joplin, Kurt Cobain, Brian Jones, Jimi Hendrix, Jim Morrison und Amy Winehouse, die alle im Alter von 27 Jahren starben und so ewige Jugend-Idole blieben, weil niemand sie hat erwachsen werden sehen.

Die Zeit ab dem Alter von 28 Jahren, vor allem das 30. Lebensjahr, auch in Verbindung mit der ersten Wiederkehr des Saturns, ist die Zeit großer Entscheidungen. Die Zeit der Vorbereitung und des Lernens geht vorbei und wir verspüren das Bedürfnis Verantwortung in Gesellschaft, Familie und Beruf zu übernehmen. Die Lebensphase des Versorgt-werdens und des Nehmens geht zu Ende und das Bewusstsein erwacht, jetzt selber etwas geben zu können, z.B. ein eigenes Kind ernähren zu können und ihm die Zeit und Kraft zu schenken, die zuvor in die eigene Entwicklung investiert wurde. Nach den ersten sieben Jahren im Norden haben wir (idealtypischer Weise) unsere Familie gegründet und lassen uns spätestens mit 35 Jahren irgendwo nieder.

[illegible]

## Reifes Leben

Je nachdem wie wir unsere Midlife-Crisis überwunden haben, treten wir mehr oder weniger in ein reifes Leben ein.

Mit 55 Jahren und nicht ganz 10 Monaten erleben wir unseren dritten Mondknoten, bei dem wir entlang unserer eigentlichen Ideale sowohl unsere spirituellen als auch unsere zwischenmenschlichen Bezüge auf eine neue Stufe stellen. Ab hier werden der Tod und die Endlichkeit ins Auge gefasst. Ken Wilber sagte einmal, dass die wesentlichen Schritte und Veränderungen bis spätestens 35 gelaufen seien. Es folge daraufhin eine Art Durchführungsphase mit Kindererziehung und/oder Karriere. Interessant werde es erst wieder mit etwa 55 Jahren.

Wenn wir uns die vier Lebensphasen der ersten Reise wie die Viertelstücke einer runden Torte vorstellen, das Leben also als einen zyklischen Vorgang verstehen, dann sind wir jetzt einmal ganz rumgekommen. Nach den zweiten sieben Jahren in dieser vierten Lebensphase, stehen wir also mit 56 Jahren, bzw. wenn wir den tatsächlichen Saturnzyklus zugrunde legen, der ja in  $7 \frac{1}{3}$  Jahresschritten vorwärtsschreitet, mit 59 Jahren zum zweiten Mal vor dem Tor, durch das wir anfangs per Geburt, die erste Reise unseres Lebens antraten und das uns jetzt zur sog. zweiten Reise des Lebens einlädt. Wir haben jetzt einmal „Full Circle“ gelebt und werden durch die sich

gleichzeitig ereignende Wiederkehr des Saturns geprüft, ob wir genug gereift sind, genug gelernt haben und wirklich bereit sind, jene zweite Reise sinnvoll anzutreten. Wir haben jetzt nämlich (idealtypischer Weise) die schwerste Verantwortung des Nordens an Jüngere übergeben und uns Raum für die zweite Reise geschaffen. Wie weiter oben schon gesagt, könnten wir jetzt, wenn alles gut lief, die fast vergessene soziale Rolle eines/einer Ältesten übernehmen.

Doch gilt auch, dass wir zwar alle alt werden können, jedoch nicht alle Älteste. Nicht wenige sind auch nach der großen Zäsur im Alter zwischen 56 und 59 Jahren noch mit Themen der ersten Reise des Lebens beschäftigt und werden es eventuell auch bis zum Ende ihres Lebens sein. Sie beschäftigen sich weiterhin mit den Fragen „Wer bin ich und was ist eigentlich meine Aufgabe?“, oder damit, weiterhin vor sich herzuschieben, Strukturen zu erschaffen, die der Erfüllung dieser Aufgabe gedient hätten. Nicht selten stehen transgenerationale Traumata, sog. Familienaufträge, oder sozioökonomische Umstände der Verwirklichung des eigenen Seelenauftrages im Wege. Und alle diese Leben, ob nun durch das Glück gekrönt die zweite Lebensreise antreten zu können oder nicht, sind gültige Leben. Wir schauen hier nur wieder auf idealtypische Verlaufsmuster, die als Referenz dienen können.

Auch Odysseus wird nachgesagt, dass es ihm besser geschmeckt hätte, noch einmal eine Expedition zusammenzustellen, ein neues Schiff auszurüsten, um noch einmal in See stechen zu können, die Meerenge von Gibraltar zu passieren und auf den großen Ozean hinaus zu segeln. Stattdessen ins Landesinnere zu wandern zu einem, aus seiner Sicht wahrscheinlich eher weniger reizvollen Bauernvolk, das sein Tal noch nie verlassen hatte, muss einem Abenteurer und Helden wie ihm eine bittere Pille gewesen sein. Und so sind auch viele von uns heutigen Menschen im Alter von etwa 56 bis 59 Jahren verlockt, z.B. noch einmal eine Firma aufzubauen, statt jetzt einmal in sich zu gehen und eine Expedition nach innen anzutreten. Mit 59 Jahren liegt noch einmal eine ebenso weite Reise vor uns, wie die, die wir in das Außen und Weltliche unternommen haben, nur dass es diesmal nach innen geht.

Wahr ist hingegen auch, dass so wie wir uns in unseren modernen Gesellschaften im Alter von 14 Jahren meist noch nicht beruflich bewähren dürfen, für die meisten von uns im Alter zwischen 56 und 59 Jahren auch nicht exakt die zweite Reise des Lebens beginnt, obwohl es der erste ideale Zeitpunkt dafür wäre. Der Prozess des Aufbruchs zu jener zweiten Reise indes wird in diesem Alter ausgelöst, wird mit der zweiten Wiederkehr des Saturns noch einmal angefeuert und findet oft erst mit dem Beginn des beruflichen Ruhestands seine Erfüllung.

Vereinfachend kann im Weiteren gesagt werden: Wir sind auch das zweite Mal für 14 Jahre in einer Lebensphase, die wir beim ersten Durchlauf Kindheit nannten und genießen Qualitäten wie Genuss, Körperlichkeit, Ungezwungenheit und Leichtigkeit auf einer anderen, nicht mehr kindlichen Weise. Sie spielen jetzt eine neue und reifere Rolle. Aus dieser Haltung heraus geben wir aus unserer Lebenserfahrung an unsere Enkel oder eben an Jüngere weiter. Unsere Spiritualität wird verstärkt zum Thema. Im Alter von 63 Jahren steht der Planet Uranus noch einmal im Quadrat zur Geburtsposition und bringt noch einmal das rebellische Bedürfnis mit sich, sich von allerlei Begrenzungen, Einengungen, oder Konventionen zu befreien. Dies könnte durchaus die nächste Chance zu einem Befreiungsschlag in Richtung des Aufbruchs zur zweiten Reise des Lebens sein, z.B. mit dem Wunsch, frühzeitig in Rente oder in den Ruhestand zu gehen.

Bis wir ungefähr 73 Jahre alt werden, vollziehen wir viele Dinge, die uns immer wichtig waren, oder neu wichtig wurden, von denen wir wissen, dass sie später nicht mehr möglich sein werden, und runden sie ab.

Rainer Maria Rilke drückt dies in einem Gedicht, wie immer trefflich, so aus:

*Ich liebe meines Wesens Dunkelstunden,  
in welchen meine Sinne sich vertiefen;  
in ihnen hab ich, wie in alten Briefen,  
mein täglich Leben schon gelebt gefunden  
und wie Legende weit und überwunden.*

*Aus ihnen kommt mir Wissen, dass ich Raum  
zu einem zweiten zeitlos breiten Leben habe.  
Und manchmal bin ich wie der Baum,*

*der, reif und rauschend, über einem Grabe  
den Traum erfüllt, den der vergangne Knabe  
(um den sich seine warmen Wurzeln drängen)  
verlor in Traurigkeiten und Gesängen.*

[Rainer Maria Rilke](#)

Dies ist ein gekürzter Auszug aus dem Buch „**Kreis und Mitte – mitten in uns**“ vom Autor Holger Heiten. Im Buch gibt es ein umfangreicheres Kapitel über die hier umschriebenen Lebensrhythmen. Diesen Text bitte nur im Sinne von „creative commons“ verwenden.