



GEZEITEN DES LEBENS – WENN DAS LEBEN SICH WANDELT.

Sieben Schwellen im Leben und die Bedeutung von Ritualen

Simone Streif – Ritualgestalterin
www.simonestreif.de

WENN DAS LEBEN SICH WANDELT

Es gibt Zeiten im Leben,
da funktioniert alles – und doch fühlt es sich leer an.

Wir stehen morgens auf,
erledigen, organisieren, reagieren.
Die Tage reihen sich aneinander,
und irgendwo dazwischen verlieren wir das Gefühl dafür,
dass unser Leben mehr ist als ein Ablauf von Aufgaben.

Nicht, weil etwas falsch läuft.
Sondern weil wir verlernt haben, innezuhalten.

Übergänge sind solche Momente des Innehaltens.
Zeiten, in denen das Alte nicht mehr trägt
und das Neue noch keinen Namen hat.

Ein Umzug.
Ein Abschied.
Eine Krankheit – oder das Wieder-Gesundwerden.
Das Erwachsenwerden eines Kindes.
Das Älterwerden des eigenen Körpers.
Der Beginn einer Liebe.
Das Ende einer.

Diese Zeiten sind keine Randnotizen unseres Lebens.
Sie sind das Leben.



Und doch gehen wir oft einfach hindurch.
Ohne sie zu würdigen.
Ohne ihnen Bedeutung zu geben.
Ohne sie zu feiern.



WARUM ÜBERGÄNGE GEFEIERT WERDEN WOLLEN

Feiern bedeutet nicht laut sein.
Es bedeutet nicht oberflächliche Party.
Und es heißt auch nicht,
dass alles leicht oder immer „happy“ sein muss.

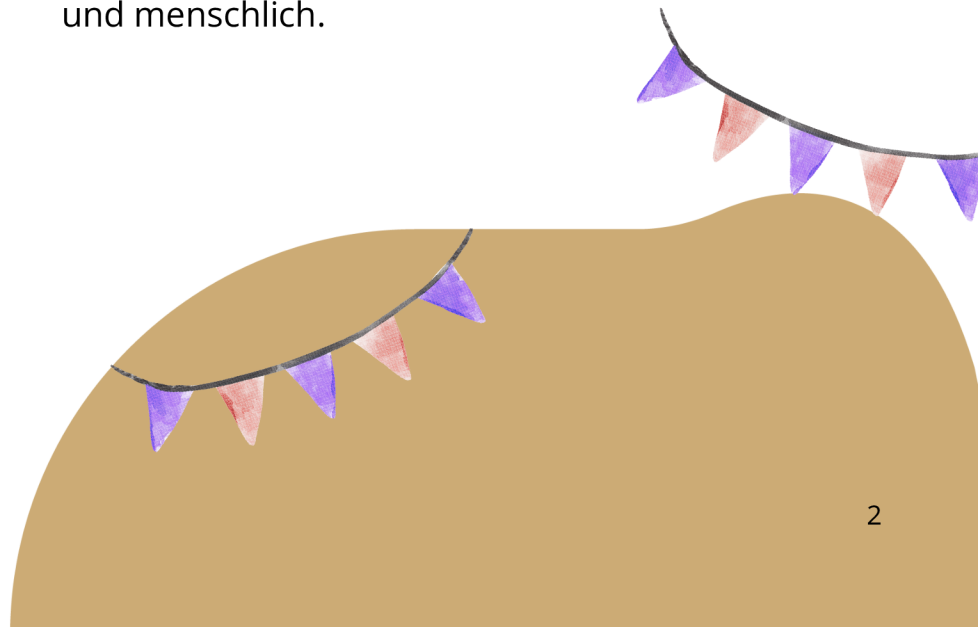
Feiern heißt,
einem Moment Gewicht zu geben.
Ihn aus dem Strom der Tage herauszuheben
und zu sagen:
Das hier ist wichtig.

Feiern heißt nicht, sich zu etwas zu machen,
sondern dem Raum zu geben, was ohnehin da ist.

In einem Ritual dürfen alle Gefühle ihren Platz finden.
Freude und Dankbarkeit.
Wehmut und Abschied.
Leichtigkeit, Lachen –
und auch Tränen.

Manche Feier-Momente sind still und berührend –
und manche überraschend leicht.

Gerade diese Vielstimmigkeit
macht Feiern lebendig
und menschlich.



In vielen Kulturen – zu allen Zeiten –
wurden Übergänge bewusst gestaltet.
Mit Ritualen, Zeichen, Worten, Gesten.
Nicht aus Tradition um der Tradition willen,
sondern weil Menschen gespürt haben:

Veränderung braucht Raum.
Abschied braucht Würde.
Neubeginn braucht Zeit.



WAS EINE SCHWELLE IST

Eine Schwelle ist kein Ort.
Sie ist ein Zustand.

Sie liegt nicht im Außen,
sondern in uns.

Eine Schwelle beginnt dort,
wo etwas Vertrautes endet
und das Neue noch nicht greifbar ist.

Wo wir spüren:
So wie bisher geht es nicht mehr –
aber wie es weitergeht, wissen wir noch nicht.

Schwellen sind Zeiten des Dazwischen.
Zeiten, in denen wir uns unsicher fühlen können,
verletzlich, offen, vielleicht auch kraftlos.
Und zugleich sind es Zeiten großer Wahrhaftigkeit.

Denn an Schwellen lässt sich nichts überspringen.
Sie verlangen Präsenz.
Ehrlichkeit.
Zeit.

Im Alltag neigen wir dazu,
diese Zwischenräume möglichst schnell zu schließen.
Wir organisieren, planen, funktionieren weiter.
Wir geben Antworten,
bevor die Fragen wirklich gehört wurden.





Doch Übergänge sind keine Probleme,
die gelöst werden wollen.
Sie sind Prozesse,
die begleitet werden möchten.

Eine Schwelle lädt uns ein,
innezuhalten.
Zurückzublicken auf das,
was war.
Und behutsam wahrzunehmen,
was sich zeigen will.

Rituale geben diesen Schwellen eine äußere, mit allen Sinnen erfahrbare Form.
Nicht, um sie festzuschreiben.
Sondern um uns Halt zu geben und der Komplexität der Dinge Raum zu lassen.

Sie schaffen einen geschützten Raum,
in dem Abschied und Neubeginn
nebeneinander existieren dürfen.
In dem Gefühle nicht erklärt,
sondern gehalten werden.
In dem Wandel nicht beschleunigt,
sondern gewürdigt wird.

Eine Schwelle zu feiern heißt nicht,
alles zu verstehen.
Es heißt,
dem Übergang zu vertrauen.

Und sich selbst darin.

DIE SIEBEN SCHWELLEN IM LEBEN

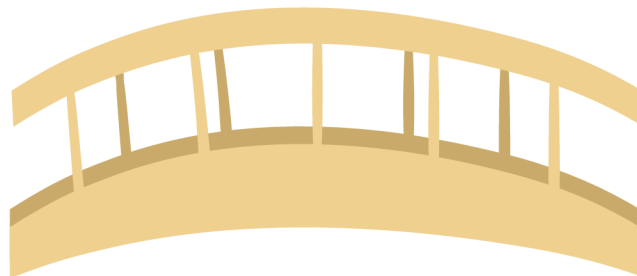
Nicht jeder Übergang ist sichtbar.
Und nicht jede Schwelle trägt einen Namen.

Manche kommen angekündigt,
andere schleichen sich leise in unser Leben.
Manche werden gefeiert –
viele gehen ohne Würdigung oder sogar unbemerkt vorüber.

Und doch gibt es Übergänge,
die sich quer durch viele Lebensgeschichten ziehen.

Sieben Schwellen,
an denen sich das Leben verdichtet.
An denen etwas Wesentliches endet
und etwas Neues beginnt.

Doch oft ohne Anleitung aus unserer Kultur heraus,
die den eigenen Werten entspricht.



1. ANKOMMEN IM LEBEN WILLKOMMEN HEIßEN

Der Beginn unseres Lebens ist die erste große Schwelle.
Ein Übergang aus dem Schutz des Verborgenen
hinein in eine Welt voller Reize, Beziehungen und Erwartungen.

Traditionell wurde dieser Moment begleitet:
mit Worten, Gesten, Namen, Segenszeichen.
Heute bleibt oft wenig Raum dafür.

Und doch wirkt dieses frühe Willkommen nach.
In der Frage,
ob wir uns im Leben grundsätzlich eingeladen fühlen.
Ob wir uns zugehörig wissen.
Ob wir unseren Platz einnehmen.

Ein bewusstes Willkommen heißt:
Du bist gemeint.
Du darfst hier sein.



2. ERWACHSENWERDEN SICH SELBST VERORTEN

Das Erwachsenwerden ist kein Datum.
Es ist ein Prozess des Loslösen,
des Suchens, des Sich-Neu-Erfindens.

Früher gab es dafür klare Übergangsrituale.
Heute geschieht es im Stillen –
und sehr oft im Alleingang.

Diese Schwelle fragt:
Wer bin ich, wenn ich nicht mehr Kind bin?
Und wer darf ich werden, jenseits von Erwartungen?
Was ist mein Platz in dieser Welt?

Ein Ritual an dieser Schwelle
schafft einen Moment der Anerkennung.
Für das, was war.
Und für das, was sich zeigen möchte.
Es ist eine Bestärkung, sich dem Prozess zu stellen.



3. LIEBE UND BINDUNG SICH VERBINDEN

Wenn Menschen sich bewusst verbinden,
verändert sich ihre innere Landschaft.

Liebe ist nicht nur Gefühl.
Sie ist Entscheidung, Verantwortung, Beziehung.
Und sie braucht sichtbare Formen,
die ihr Halt geben.

Ob bewusste Hochzeit oder Ehejubiläum –
diese Schwelle markiert ein Wir.

Ein Ritual an dieser Stelle fragt nicht:
Wie sollte Liebe aussehen?
Sondern:
Was trägt uns – und was versprechen wir einander?

Es macht diese besondere Verbindung sichtbar.
Nicht nur für das Paar selbst,
sondern auch für die Gemeinschaft von Familie und Freund:innen.

Gesehen zu werden als Paar mit einem tiefen Commitment,
wahrgenommen und anerkannt in der eigenen Verbundenheit,
verleiht der Beziehung Rückhalt und Verankerung.

Liebe zwischen zwei Personen wird eingebettet in ein größeres Ganzes.



4. ELTERNSCHAFT UND FÜRSORGE VERANTWORTUNG ÜBERNEHMEN

Mit dem Fürsorgen für ein kleines Wesen
verschiebt sich der Blick auf das eigene Leben.

Elternschaft – in all ihren Formen –
verändert Zeit, Prioritäten und Selbstverständnis.
Oft radikal, oft unausgesprochen.

Diese Schwelle wird selten bewusst begleitet.
Und doch ist sie tiefgreifend.

Ein Willkommensritual für ein Kind
trägt deshalb mehr als eine Bedeutung.
Es heißt nicht nur das neue Leben willkommen,
sondern öffnet auch den Eltern einen Raum.

Einen Raum für Dankbarkeit
und manchmal Überforderung.
Für Liebe
und manchmal Unsicherheit.

Und ebenso für die schiere Freude darüber,
dass ein Kind die Beziehung mit Elternschaft segnet.
Dass man Familie sein darf.
Und gemeinsam in eine neue Verantwortung hineinwächst.



5. WANDEL DES KÖRPERS SICH VERÄNDERN

Krankheit, Heilung, Menopause, Alter –
der Körper erinnert uns daran,
dass Leben Bewegung ist.

Diese Übergänge sind leise,
manchmal schmerzhaft,
manchmal befreiend.
Und fast nie öffentlich gefeiert.

Ein Ritual an dieser Schwelle
lädt ein, den Körper nicht zu bekämpfen,
sondern ihm zuzuhören.

Es würdigt das,
was sich verabschiedet.
Und stärkt das Vertrauen
in das, was sich neu ordnet.

Zugleich kann es helfen,
Frieden einzuladen.
Frieden mit dem, was sich verändert.
Frieden mit dem eigenen Tempo.

So wird Wandel nicht nur ausgehalten,
sondern Schritt für Schritt angenommen
– und vielleicht sogar begrüßt.



6. ABSCHIED UND VERLUST LOSLASSEN

Der Tod –
und all die kleineren Abschiede –
sind unumgänglich.
Und doch fällt es uns schwer,
ihnen Raum zu geben.

Abschied braucht Zeit.
Und Würde.
Und Menschen, die ihn mittragen.

Rituale helfen,
dem Verlust eine Form zu geben,
ohne ihn zu verkleinern.

Sie sagen nicht:
Es ist vorbei.
Sondern:
Du warst und bleibst wichtig.



7. NEUBEGINN NACH DEM ENDE WEITERGEHEN

Manche Schwellen liegen hinter uns,
bevor wir sie bemerkt haben.
Andere fordern uns auf,
bewusst neu zu beginnen.

Ein Neubeginn ist kein Vergessen.
Er ist ein Weitergehen mit dem,
was uns geprägt hat.

Diese Schwelle fragt:
Was nehme ich mit?
Und was darf zurückbleiben?

Ein Ritual am Neubeginn
macht Mut,
dem eigenen Weg zu vertrauen –
Schritt für Schritt.



Diese sieben Schwellen sind keine festen Stationen.
Sie können sich überlagern, wiederholen, verändern.
Und doch erinnern sie uns daran:

Leben geschieht im stetigen Wandeln.



EIN MOMENT AN DER SCHWELLE

Dieses kleine Ritual ist eine Einladung,
einen Übergang in deinem Leben bewusst wahrzunehmen.

Es braucht keine Vorbereitung,
keine besondere Erfahrung
und kein festes Ziel.

Nur ein paar Minuten ungestörte Zeit
und die Bereitschaft,
dir selbst zuzuhören.

Dieses Ritual kann für jede der sieben Schwellen stehen,
von denen du in diesem Heft gelesen hast.
Für einen Anfang oder einen Abschied.
Für etwas, das sich gerade wandelt
oder schon länger in Bewegung ist.



Vorbereitung

Suche dir einen ruhigen Moment.
Vielleicht zündest du eine Kerze an
oder öffnest ein Fenster.

Nimm ein Blatt Papier
und etwas zum Schreiben.

Setz dich bequem hin,
so dass du dich einen Augenblick lang
nicht beeilen musst
und dich wohlfühlen kannst.



Ankommen

Schließe, wenn es sich stimmig anfühlt,
für einen Moment die Augen.
Spüre deinen Atem.
Ohne ihn zu verändern.

Nimm wahr,
wie du gerade hier bist.
Spür die frische Luft,
die durchs Fenster strömt.

Die Schwelle benennen

Richte deine Aufmerksamkeit
auf einen Übergang in deinem Leben.

Vielleicht ist er deutlich spürbar.
Vielleicht zeigt er sich nur vage.
Es gibt kein Richtig oder Falsch.
Vertraue dem, was sich meldet.

Rückblick

Schreibe auf dein Blatt:
Was endet gerade – oder hat bereits geendet?

Lass dir Zeit.
Schreibe Worte, Sätze, Fragmente.
Alles darf da sein.

Wenn du magst,
lies dir das Geschriebene leise vor
oder halte einen Moment inne.



Ausblick

Schreibe nun:
Was beginnt – oder möchte beginnen?

Auch hier gibt es keine klaren Antworten.
Manchmal sind es nur Ahnungen.
Manchmal ein Gefühl.

Halte fest,
was dir spontan in den Sinn kommt.

Würdigung

Lege deine Hand für einen Moment
auf das Papier.

Sprich leise oder in Gedanken:
Ich sehe, was war.
Ich ehre, was sich wandelt.
Ich erlaube mir, weiterzugehen.

Abschluss

Atme tief ein und
puste die Kerze bewusst aus.

Bewahre das Blatt auf
oder gib es dem Feuer,
so wie es sich richtig anfühlt.

Beides ist ein Zeichen von Würdigung.

Dieses kleine Ritual muss nichts verändern.
Es darf einfach da sein.

Manchmal ist das genug.



WIE RITUALE GETRAGEN WERDEN – UND WAS BEGLEITUNG VERÄNDERT

Rituale entfalten ihre Wirkung nicht allein durch Worte,
Handlungen oder Symbole.

Sie wirken,
weil sie einen Raum eröffnen,
in dem etwas Wesentliches geschehen darf.

Übergänge berühren oft viele Ebenen zugleich.
Gedanken, Gefühle, Erinnerungen, Hoffnungen.
Vergangenes und Zukünftiges liegen nah beieinander.

In solchen Momenten ist es anspruchsvoll,
gleichzeitig ganz bei sich zu sein
und den äußeren Rahmen bewusst zu halten.

Innen und Außen
zur selben Zeit zu tragen,
ist möglich –
aber nicht immer leicht.



Gehaltene Räume

Wenn ein Ritualraum von außen gehalten wird,
entsteht eine andere Qualität von Präsenz.

Jemand achtet auf den Anfang und das Ende.
Auf den Rhythmus.
Auf das, was gesagt wird –
und auf das, was unausgesprochen bleibt.

So kann sich die Person,
die an der Schwelle steht,
dem eigenen Erleben überlassen.
Ohne organisieren zu müssen.
Ohne den Überblick zu verlieren.

Die Kraft des Bezeugt-Werdens

Noch einmal verändert sich ein Ritual,
wenn andere Menschen anwesend sind.

Wenn Übergänge nicht nur innerlich vollzogen,
sondern von der Gemeinschaft gesehen
und anerkannt werden.

Zeug*innen geben Halt.
Sie sagen – oft ohne Worte:
Wir sehen dich.
Dein Wandel ist bedeutsam.
Du gehst diesen Schritt nicht allein.

Gerade bei tiefen Lebensübergängen
kann dieses Bezeugt-Werden
eine nachhaltige Wirkung entfalten.

Ritual und Zeremonie

Ein kleines, stilles Ritual
kann klären, ordnen, stärken.

Es ist niedrigschwellig
und im Alltag gut verankerbar.

Eine Zeremonie hingegen
öffnet einen weiteren Raum.

Sie nimmt sich Zeit.
Sie bindet Menschen ein.
Sie verleiht dem Übergang Gewicht
und eine sichtbare Form.

Beides hat seinen Platz.

Nicht jedes Lebensthema
braucht eine große Zeremonie.
Und nicht jeder Übergang
lässt sich allein tragen.

Entscheidend ist nicht die Größe,
sondern die Angemessenheit.

Je mehr Zeit, Aufmerksamkeit
und Beziehung in einen Übergang fließen dürfen,
desto tiefer kann er sich setzen.



Haltung

Ritualgestaltung bedeutet für mich,
Räume zu schaffen,
in denen Menschen sich zeigen dürfen –
mit dem, was ist.

Ohne Vorgaben.
Ohne Deutung von außen.
Und ohne Erwartung,
wie ein Übergang auszusehen hat.

Stimmige Rituale folgen keinem rigiden Schema.
Sie sehen den Menschen als Ganzes.

Sie ehren das, was war.
Sie halten das,
was sich wandelt.
Und sie öffnen den Blick
für das,
was kommen darf.



“Gezeiten des Lebens - Wenn das Leben sich wandelt”

Copyright: Simone Streif

Keine Kopie und Vervielfältigung ohne meine Zustimmung.

anfragen@simonestreif.de

www.simonestreif.de