

EIN BEGLEITER FÜR DAS DAZWISCHEN

Kompass für Schwellenzeiten

*Wenn das Alte nicht mehr trägt und das Neue noch keine
Form hat*



Yvonne Schiwik

AHOYKOSMOS

Liebe Seele,



wenn du diesen Kompass in den Händen hältst, stehst du vielleicht gerade an einer Schwelle. Etwas ist zu Ende gegangen, oder es geht gerade zu Ende. Und was danach kommt, kannst du noch nicht erkennen.

Vielleicht fühlt es sich an wie Nebel auf dem Wasser. Du weißt, dass da irgendwo ein Ufer ist. Du siehst es nur noch nicht.

Dieser Kompass zeigt dir keinen fertigen Weg. Den kann dir niemand vorgeben, denn er gehört dir. Aber er kann dir helfen, dich zu orientieren: zu verstehen, wo du gerade stehst, was in dir geschieht und was dir im Dazwischen Halt geben kann.

So kannst du ihn nutzen

- Lies ihn in deinem Tempo. Es gibt keine richtige Reihenfolge.
- Nimm dir ein Heft oder Notizbuch dazu, für deine Gedanken und Antworten.
- Wenn dir eine Frage oder Übung gerade zu viel ist, lass sie aus. Du darfst später wiederkommen.



Von Herzen,

deine Yvonne

Stehe ich an einer Schwelle?

Schwellenzeiten kündigen sich manchmal laut an, mit einer Trennung, einem Abschied, einer Diagnose. Und manchmal ganz leise. Vielleicht erkennst du dich in einigen dieser Sätze wieder:

- ☐ Etwas, das lange selbstverständlich war, gibt es nicht mehr, oder es trägt nicht mehr.
- ☐ Ich weiß, was ich *nicht* mehr will, aber noch nicht, was ich stattdessen will.
- ☐ Meine bisherigen Rollen fühlen sich zu eng an oder passen gar nicht mehr.
- ☐ Ich bin oft müde, ohne genau zu wissen, warum.
- ☐ Ich schwanke zwischen Traurigkeit und einer seltsamen Aufbruchsstimmung.
- ☐ Dinge, die mir früher wichtig waren, verlieren an Bedeutung.
- ☐ Ich spüre einen inneren Druck, *irgendetwas* zu entscheiden.
- ☐ Ich fühle mich, als stünde ich zwischen zwei Welten.

Wenn du mehrere Kästchen angekreuzt hast, bist du wahrscheinlich mitten in einer Schwellenzeit. Und das ist kein Grund zur Sorge. Es ist ein Zeichen, dass sich in deinem Leben etwas wandeln möchte.

Nicht mehr und noch nicht

Jede Schwellenzeit hat ein Herzstück: den Zustand des Dazwischen. Das Alte gilt nicht mehr, das Neue hat sich noch nicht gezeigt. Und genau das macht diese Zeit so anstrengend, denn für eine Weile fehlt der vertraute Halt.

Dein Nervensystem reagiert darauf ganz natürlich mit Unruhe, Erschöpfung, Rückzug oder einem starken Bedürfnis nach Kontrolle. **Das ist kein Zeichen von Schwäche.** Es ist dein System, das versucht, dich in unbekanntem Gewässer zu schützen.

Wo stehst du gerade?

Übergänge verlaufen seit jeher in drei Phasen. Spür einmal hinein: Wo erkennst du dich wieder?

1

Der Abschied

Etwas geht zu Ende. Du spürst Trauer, Wut, Erleichterung oder alles durcheinander. Vielleicht hältst du noch fest, obwohl du weißt, dass es vorbei ist.

2

Das Dazwischen

Das Alte ist gegangen, das Neue noch nicht da. Leere, Unruhe, Orientierungslosigkeit, manchmal aber auch eine ungewohnte Offenheit.

3

Der Neubeginn

Erste Konturen zeigen sich. Neue Ideen, neue Kraft, neue Wege. Du kehrst zurück in dein Leben, aber verwandelt.

Es ist ganz normal, zwischen diesen Phasen hin und her zu wandern. Wandel ist selten eine gerade Linie.

Er gleicht eher den Gezeiten.



Die Strudel im Dazwischen

Wenn der Boden wackelt, greift unser System nach allem, was sich vertraut anfühlt, auch wenn es uns nicht mehr guttut. Vielleicht kennst du einige dieser Strudel:

Die schnelle Entscheidung: Hauptsache, die Ungewissheit hört auf.

Der sofortige Ersatz: eine neue Beziehung, ein neues Projekt, eine neue Stadt, bevor das Alte überhaupt verabschiedet ist.

Der große Plan: ein Fünf-Jahres-Plan, obwohl du noch gar nicht weißt, wohin du willst.

Die Kontrolle: alles im Griff behalten wollen, jeden Schritt durchdenken.

Der Rückzug: abtauchen, aushalten, warten, bis jemand kommt und dich rettet.

All das sind Schutzversuche, und sie sind verständlich. Aber sie füllen die Leere oft mit genau dem, was du gerade hinter dir lassen möchtest.

EINE FRAGE, DIE HELFEN KANN

„Was würde ich jetzt tun, wenn ich nicht sofort eine Lösung bräuchte?“

Der Zwischenraum ist kein Fehler im Plan.

Er ist der Ort, an dem Wandlung überhaupt erst geschehen kann.

Fragen an der Schwelle

Nimm dir für diese Fragen Zeit. Schreib auf, was kommt, ohne es zu bewerten.
Manche Antworten zeigen sich sofort, andere erst nach Tagen.

Für den Abschied

Was genau geht gerade zu Ende?

Was davon darf ich würdigen, bevor ich es gehen lasse?

Was halte ich noch fest, und wovor schützt mich das?

Für das Dazwischen

Wer bin ich, wenn meine bisherige Rolle wegfällt?

Was gehört wirklich zu mir, und was habe ich nur für andere getragen?

Was brauche ich gerade, um mich sicher zu fühlen?

Für den Neubeginn

Was möchte in meinem Leben neu entstehen?

Welche kleine Sache kann ich heute schon in diese Richtung tun?

Wer oder was soll mich auf meinem neuen Weg begleiten?

Dein Anker im Dazwischen



Wenn alles in Bewegung ist, braucht dein Nervensystem einen Ort, an dem es zur Ruhe kommen kann. Diese kleine Übung kannst du überall machen, morgens, abends oder immer dann, wenn es stürmisch wird.

- 1 **Füße spüren:** Stell oder setz dich so hin, dass deine Fußsohlen den Boden berühren. Spür, wie die Erde dich trägt.
- 2 **Hände auflegen:** Leg eine Hand auf dein Herz, die andere auf deinen Bauch. Spür die Wärme deiner Hände.
- 3 **Atmen:** Atme ein paarmal ruhig ein und etwas länger aus, so wie die Wellen, die an den Strand rollen und sich wieder zurückziehen.
- 4 **Wahrnehmen:** Bemerke, was gerade in dir ist, ohne es verändern zu wollen. Sag dir innerlich:

*„Ich bin hier.
Ich darf im Dazwischen sein.“*

*Wenn dir die Übung nicht guttut, darfst du jederzeit aufhören.
Du entscheidest, was für dich stimmig ist.*

Drei kleine Rituale

Rituale geben dem, was innen geschieht, eine Form. Sie müssen nicht groß oder kompliziert sein. Diese drei kannst du allein und mit einfachen Mitteln machen.



FÜR DEN ABSCHIED

Der Brief, der nicht ankommen muss

Schreib einen Brief an das, was zu Ende geht: an einen Menschen, ein Tier, eine Lebensphase, eine alte Version von dir. Schreib alles hinein, was noch gesagt werden möchte: Dank, Wut, Trauer, Liebe. Dann entscheide, was mit dem Brief geschehen soll. Du kannst ihn verbrennen, vergraben, dem Wasser übergeben oder einfach gut verwahren.



FÜR DAS DAZWISCHEN

Der Schwellengang

Geh nach draußen, am besten ans Wasser, in den Wald oder an einen Ort, der dir guttut. Such dir eine natürliche Schwelle: einen Bach, einen Baumstamm, die Linie, wo Sand und Wasser sich berühren. Bleib davor stehen und spür nach: *Was lasse ich hinter mir?* Dann überschreite die Schwelle ganz bewusst, einen Schritt nach dem anderen.



FÜR DEN NEUBEGINN

Ein Samen für das Neue

Pflanz etwas: einen Samen, eine Blumenzwiebel, einen kleinen Ableger. Gib ihm innerlich einen Wunsch für deinen neuen Lebensabschnitt mit. Und dann übe dich in dem, was die Natur am besten kann: Geduld. Auch das Neue in dir braucht Zeit, um zu keimen.

Du musst nicht allein hindurch

Schwellenzeiten gehören zum Leben. Aber niemand hat gesagt, dass du sie allein durchqueren musst.

Ich verstehe mich als Übersetzerin zwischen Welten. Und *übersetzen* heißt zweierlei: in eine andere Sprache übertragen und ans andere Ufer bringen. In meiner Übergangsbegleitung tue ich beides. Ich übersetze, was in dir geschieht, und begleite dich hinüber, körperbasiert, traumasensibel und in deinem Tempo.

Vielleicht ist Begleitung gerade das Richtige für dich, wenn ...

- du merkst, dass du dich immer wieder in denselben Strudeln verfängst
- dein Körper dir deutlich zeigt, dass es zu viel ist: Schlaf, Erschöpfung, Unruhe
- du dir einen sicheren Raum wünschst, in dem alles da sein darf
- du deinen Übergang bewusst gestalten möchtest, statt ihn nur zu überstehen

Drei Wege, diese Zeit zu begleiten

Atemholen

eine einzelne Session für den ersten Halt

Strömungswechsel

6–8 Wochen Begleitung durch das Dazwischen

Neue Gezeiten

3–6 Monate für tiefgreifende Wandlung

Alle Infos findest du auf

ahoykosmos.com/uebergang

Ich freue mich auf deine Nachricht:

yvonne@ahoykosmos.com

Ahoy und alles Liebe,

deine Yvonne



Yvonne Schiwik, M.A.

AHOYKOSMOS

Tierkommunikation · Energetik · Übergangsbegleitung ·
Naturkommunikation · Geomantie · Akademie

www.ahoykosmos.com · [@ahoykosmos](https://www.instagram.com/ahoykosmos)

Dieser Kompass ersetzt keine ärztliche, psychotherapeutische oder psychiatrische Behandlung. Wenn dich eine Krise gerade überrollt und du nicht mehr weiterweißt, wende dich bitte an deine Hausärztin, eine Psychotherapeutin oder rund um die Uhr an die TelefonSeelsorge:

0800 111 0 111 (kostenfrei).

© ahoykosmos · Dieser Kompass ist für deinen persönlichen Gebrauch bestimmt.

Impressum & Datenschutz: ahoykosmos.com/impressum