

Christl Oelmann

**Saturn – Freund
und Begleiter**

Mit Saturn über die Schwelle gehen



Edition Astrodata

*Im Zeitalter des Wassermanns muss Saturn
neu gedacht werden.*



Vorwort

Die beiden Zeichen Fische und Wassermann und so auch die beiden nach ihnen benannten Zeitalter, deren eines wir geschichtlich überblicken und deren anderes gerade begonnen hat, werden jeweils von zwei Herrschern «regiert»:

Von Anbeginn an wurde dem Zeichen Fische der Planet Jupiter als Herrscher zugeordnet, der dann mit der Entdeckung von Neptun zum «alten Herrscher» wurde. Über den Wassermann herrschte Saturn, der von Uranus als dem neuen Herrscher abgelöst wurde und damit dann «der Alte» war. Skorpion erfuhr ebenfalls einen Regierungswechsel, sein alter Herrscher Mars wurde durch Pluto «entmachtet». Ich möchte den Fokus hier aber nur auf Fische und Wassermann richten.

Die Erklärung, die alten Astrologen hätten für zwölf Zeichen nur sieben Planeten als Herrscher zur Verfügung und deshalb den Planeten Mars, Jupiter und Saturn jeweils zwei Zeichen zugeordnet, ist sicher richtig, doch vielleicht auch etwas dünn. Kann es nicht sein, dass «energetisch» mehr dahintersteckt? Dass als eigentliches Ziel die *gemeinsame* Nutzung der Energien der beiden Herrscher des Zeichens vorgesehen ist?

Sehen wir die Energie von Jupiter als eine des Wachstums, der Hoffnung, des Glaubens an, dann ist eine Wirkung in den letzten 2000 Fische-Jahren wahrhaftig nicht zu übersehen. Wachstum, im Guten wie im Schlechten, überall.

Diese Jupiter-Energie hat auch mit der Einsetzung von Neptun als neuem Herrscher von Fische (1846) nicht nachgelassen. Interessanterweise hat Henri Dunant, ein Schweizer Philanthrop, mit Nutzung dieser neuen Energie initiiert, dass 1863 in Genf das «Rote Kreuz» gegründet wurde. Unter dem Eindruck der Schlacht bei Solferino (1859), die mehr als 22000 Tote und Verwundete forderte, veranlasste er die Einberufung einer internationalen Konferenz, auf der 1864 dann die «Genfer Konvention» verkündet wurde.

Für mich ein Wachstum an Verbundenheit und heilsamer Zuwendung – ein Ausdruck der gemeinsamen Nutzung der Energien beider Planeten Jupiter und Neptun. Auch wenn unser Augenmerk aktuell sehr viel mehr auf das Trennende und die daraus entstehenden enormen Schwierigkeiten in unserer Welt gerichtet ist, die Verbundenheit und die heilsame Zuwendung finden wir immer überall, im Grossen wie, vor allem, im Kleinen.

1781 wurde dem Zeichen Wassermann ein neuer Herrscher zuerkannt: Uranus, der in der Astrologie, allein schon durch die zeitliche Nähe seiner Entdeckung, mit den Maximen der Französischen Revolution – Freiheit, Gleichheit, Brüderlichkeit – in Zusammenhang gebracht wird. Er löste Saturn ab, der seitdem als der alte Herrscher betrachtet wird. Es verbindet die beiden Planeten aber noch mehr als die gemeinsame Herrschaft über das Zeichen Wassermann.

Wenn in der Astrologie von Saturn als *dem Hüter der Schwelle* gesprochen wird, dann ist die Schwelle von Saturn zu Uranus gemeint, zwischen dem letzten der irdischen und dem ersten der spirituellen Planeten. Eine Schwelle verbindet zwei Räume miteinander oder auch zwei Zeiten. Ist es nicht ein interessanter Gedanke, dass die Schwelle den alten und den neuen Herrscher von Wassermann verbindet und dass wir an der Schwelle zum Wassermannzeitalter stehen oder sie gerade überschritten haben? Es könnte doch eine Herausforderung für uns Menschen sein, in dieser neuen Zeit auch die Energien dieser beiden Planeten gemeinsam in einer heilsamen Weise zu nutzen. Die Begrenzung im Grenzenlosen zu finden, das Irdische mit dem Spirituellen zu verbinden, das Materielle mit dem Geistigen. Dazu bedarf es aber einer beinahe unumgänglichen Voraussetzung:

Wir müssen unsere Betrachtungsweise von Saturn verändern.

Dazu soll dieses Buch motivieren und einen Weg anbieten.



Einführende Gedanken

*Im Zeitalter des Wassermanns hat Saturn seinen Geist
aufgegeben – ER FEHLT.*

Zumindest entsteht dieser Eindruck, wenn man die Gesellschaften, die Ereignisse, den Zeitgeist betrachtet. Aber zum Grossteil ist dies auch an einzelnen Menschen und ihrem Umgang mit sich und miteinander festzustellen. Nicht umsonst war Saturn früher auch der Herrscher von Wassermann. Die unreif gelebte Energie von Wassermann setzte und setzt ein beinahe grenzenloses Bedürfnis nach falsch verstandener Freiheit, Freisein, Freiwilligkeit, Besonderheit, übertriebener Individualität und nach ständig Neuem frei, koste es, was es wolle ... gleichgültig, dass anderen dabei auch Schaden zukommen könnte.

Diesem unreifen Umgang musste und muss die Energie des alten Herrschers Saturn massvolle Grenzen setzen, sie wird heute mehr denn je benötigt. Beinahe überall in der sogenannten «zivilisierten Welt» herrscht Masslosigkeit: im Denken, in den Emotionen, im Reden und im Handeln. Im Begehren, etwas haben zu wollen, etwas so haben zu wollen, wie es den eigenen Vorstellungen entspricht. Das ist an sich nichts Ungewöhnliches, sondern etwas zutiefst Menschliches – das Problem ist aber das Über-Mass, die Masslosigkeit, in der begehrt wird. Es herrscht ein Übermass an Kritik, das zu hören und zu lesen ist. Selbst an Dingen oder Situationen, die an sich gut sind oder gut gemeistert wurden, ist es heute fast ein Muss, auch noch eine Kritik anzubringen.

Man mag das Kritisieren der Saturn-Energie zuschreiben, doch wenn man es etwas genauer betrachtet, geht es um ein Übermass von Jupiter: «Ich weiss oder wir wissen es besser!» Es fehlt an selbstkritischer Beobachtung des eigenen Denkens, Redens, Handelns, des eigenen Geistes. Ich glaube, es war Heinz Erhardt, der einmal sagte: «Sie dürfen nicht alles glauben, was Sie denken.» Hier fehlt es an Eigenkritik, die durchaus Saturn zuzurechnen ist.

Obwohl in den sozialen Medien extrem viel kommuniziert wird, fehlt es an klaren Gedanken und der Kenntnis von Fakten, vor allem aber findet sich hier im Umgang miteinander ein mangelndes Verantwortungsbewusstsein. Aber nicht nur dort wird wenig Verantwortung für das eigene Denken, Reden und Handeln übernommen. Die selbsternannten und selbstherrlichen Autokraten in dieser Welt, die Männer, die sich die Freiheit nehmen, ihre uneingeschränkte Machtgier auszuleben auf Kosten ihres Volkes, die anderen dadurch die Freiheit des Denkens und Redens und die Freiheit eines selbstbestimmten Lebens nehmen – ihnen fehlt das Gefühl der Verantwortung und das Gefühl für das rechte Mass durch Saturn. Wir leben in einer Welt der «Ich-linge», wie ich es nenne, und nicht mehr in einer Welt der «Wir-linge». Ich erlaube mir das zu sagen, ich bin alt und überblicke einen längeren Zeitraum.

*Saturn, der alte Herrscher von Wassermann –
ER FEHLT.*

Damit meine ich nicht nur den astrologischen Saturn, den ja jeder im Horoskop mit sich auf die Welt bringt. Ich meine die Energie von Saturn, die allen menschlichen Wesen innewohnt, auch wenn sie nichts von Astrologie wissen (wollen). Saturn als innere Haltung.

Der berühmte Spruch: «Der bestirnte Himmel über mir und das moralische Gesetz in mir» stammt von Immanuel Kant. Dieses moralische Gesetz, diese Saturn-Energie, tragen wir alle in uns ... doch wie weit wir ihr folgen, ist eine Frage der gereiften Persönlichkeit (→ siehe dazu auch Kapitel «Der heilsame, reife Umgang mit der Saturn-Energie» auf S. 49). Aber nicht zuletzt ist es eine Frage der geistigen, der spirituellen Haltung. Sowohl im persönlichen Reifungsprozess wie auch in der spirituellen inneren Haltung steht uns Saturn hilfreich zur Seite.

Es ist deshalb enorm wichtig, Saturn seinen Einfluss, seinen Platz wiederzugeben, gerade in dieser Zeit, in der wir leben, im Wassermannzeitalter. Die Notwendigkeit in unserer Zeit der übertriebenen Individualisierung und der beinahe grenzenlosen Freiheiten, sich seine Energie nutzbar zu machen, welche Struktur, Führung anbietet, welche hilft, gesunde Grenzen zu setzen, würde vielleicht auch verhindern, dass in anderen Gegenden der Welt Autokraten und Despoten die Macht übernehmen oder auch rechte Gruppierungen, die ver-

suchen, ihre Ängste durch Ideologien, Nationalismen, Rassismen oder auch andere -ismen zu beruhigen.

Es ist auch deshalb wichtig, Saturn wieder seinen Einfluss zurückzugeben, weil eine gereifte Persönlichkeit *nur* mit Verantwortungsbewusstsein für andere Menschen, für die Umwelt, die Natur und letztendlich für sich selbst möglich ist.

So denke ich seit vielen Jahren über Saturn nach, den astrologischen Saturn, der dem «bestirnten Himmel» angehört; so, wie wir ihn im Horoskop als den letzten der irdischen Planeten kennen. Seine Energie wird von Kindheit an *von aussen* an uns herangetragen, zum Beispiel durch Eltern, Erzieher, Schule, Umgebung sowie der Gesellschaft. Ich beobachte aber auch ebenso das «moralische Gesetz» *in uns*, das weit über den astrologischen Saturn hinausreicht, hinein in eine ethische, innere Haltung, die unsere Persönlichkeit prägt. Ich nenne diese unserem individuellen Wesen und unserer individuellen Reife entsprechende Haltung:

*den geistigen, den spirituellen Saturn, dessen Energie im
freiheitlichen Wassermann einen Ausdruck findet.*



Der Hüter der Schwelle

Der Ausdruck «Hüter der Schwelle» wurde schon im Altertum, wahrscheinlich noch viel früher, verwendet und war im Ursprung nicht (nur) auf Saturn bezogen. Hüter der Schwelle – da tauchen natürlich die Fragen auf, welche Schwelle gehütet wird und was dahinter liegt. Stets war eine Schwelle gemeint, welche die allgemein zugänglichen Bereiche von den verborgenen, esoterischen trennt.

Lange bevor die drei geistigen Planeten entdeckt wurden, wurde Saturn schon als Hüter der Schwelle angesehen. Und auch hier ist interessant, was als «hinter der Schwelle» gedacht war: eine höhere Bewusstseinsstufe, Sphären, die zu höheren Erkenntnissen führen und die zu erreichen nicht so einfach ist, sind diese Ebenen doch auch mit bestimmten Gefahren verbunden. So musste der Mensch zuerst eine Art «Reifeprüfung» bestehen, um nachzuweisen, dass er vom Wissen und vom Charakter her reif genug war, um mit den erweiterten Erkenntnissen, welche diese Sphären «hinter der Schwelle» mit sich bringen, verantwortungsvoll und gefahrlos umzugehen.

Sehen wir den Bereich vor der Schwelle als irdisch und den Bereich nach der Schwelle als geistig, spirituell an, dann geht es darum, vom Entweder-oder zum Sowohl-als-auch zu gelangen. Oder, von der Absicht der Seele her betrachtet, darum, von der subjektiven Betrachtungsweise der Persönlichkeit, des Ichs, her zum objektiven Willen der Seele zu gelangen.

Vor der Entdeckung der drei spirituellen Planeten Uranus, Neptun und Pluto wurde Saturn als der «grosse Übeltäter» bezeichnet, begleitet von Mars, dem «kleinen Übeltäter». Nach Bekanntwerden der drei Neuen, vermutlich aber vor allem mit der gleichzeitigen Wandlung der klassischen Astrologie in die psychologische, wird Saturn als der letzte der irdischen Planeten, als Hüter der Schwelle zu den spirituellen Planeten gesehen. Vielfach hat dann in den Köpfen und Herzen der deutenden Astrologen Pluto die Rolle des zu fürchtenden «Bösewichts» von Saturn übernommen.

Auch auf dieser Schwelle von den «irdischen» Planeten diesseits der Schwelle hin zu den «spirituellen» Planeten jenseits geht es letztendlich um eine Transformation auf dem Entwicklungsweg des Menschen, die sowohl einen Paradigmenwechsel als auch einen Perspektivwechsel erfordert.

Bei diesem speziellen Paradigmenwechsel – einem Wechsel der Grundannahmen –, *die Saturn betreffen*, geht es darum, die Annahme zu verändern, dass die Ursache für etwas in Saturn liegt, *er* also hemmt, *er* Ängste verursacht, *er* blockiert, und zu erkennen, dass es in *uns* liegt, wie *wir* seine Energie nutzen (→ *siehe dazu auch* «Die Energien der Planeten» auf S. 20).

Der ebenfalls notwendige Perspektivenwechsel bedeutet, eine neue Betrachtungsweise einzunehmen: sowohl von Saturn als auch dessen, was ist (→ *siehe auch* «Wie gelangen wir dorthin?» auf S. 103).

Ein **Hüter der Schwelle** hat zu prüfen wer über die Schwelle treten darf. Ich stelle mir ihn mal ganz irdisch vor, wie den Türsteher einer Diskothek. Der steht zwar *vor* der Tür und prüft den Einlass, doch er gehört auch zum Team *hinter* der Tür und – vor allem – er kennt das, was hinter der Tür ist. Er kennt das Innere der Diskothek, die Räume, aus denen sie besteht, er kennt die Musik, die aufgelegt wird, die Menschen, die dort zu tun haben, die Getränke, die dort angeboten werden. Er *muss* das kennen, er *muss* dazugehören, denn sonst könnte er nicht entscheiden, wer eingelassen wird und wer nicht. Er muss also vor und hinter der Tür in gewissem Sinne «Zuhause» sein.

Wenn nun Saturn der Hüter vom irdischen Diesseits der Schwelle ins spirituelle Jenseits von ihr ist, dann muss er sowohl die irdischen Planetenenergien des Alltags kennen als auch die der drei spirituellen Planeten. Er muss sowohl im irdischen als auch im spirituellen Energiebereich «zu Hause sein». Er muss die Psyche, die dem irdischen Teil der Persönlichkeit zuzurechnen ist, kennen, wie auch die Seele, das Geistige, das Spirituelle, das uns buchstäblich beseelt. *Er muss dazugehören*. So sehe ich Saturn mittlerweile als den letzten der irdischen und den ersten der spirituellen Planeten an.

Ich möchte mit einer Gedankenabfolge beginnen, die folgende Fragen aufwirft:

Was denke ich über Saturn allgemein?

Was denke ich über meinen Saturn im Horoskop?

Ist das wirklich so?

Ist das wahr?

Wenn wir uns mit dem Horoskop beschäftigen, ein Horoskop deuten, dann führen uns zwei Wege zu einem Ergebnis: der eine Weg, der die einzelnen Faktoren deutet, wie es seit Jahrzehnten, manchmal sogar Jahrhunderten gelehrt wird, der andere Weg, was sich aus eigener Erfahrung oder den Erfahrungen anderer ableiten lässt. Beides zusammen führt uns (meist) zu der Annahme: So ist es.

Doch ist das wirklich so? Ist das wahr?

Saturn steht, wie kein anderer Planet, für ein klares, ordnendes Bewusstsein, für die Möglichkeit, aus einer gewissen Distanz heraus zu (über-)prüfen und zur Wahrheit zu gelangen. Doch leider verbinden wir Saturn diesseits der Schwelle so gut wie immer mit gelernter Theorie, vergangenen Erfahrungen, Glaubenssätzen, Vorstellungen, Meinungen. Und unsere Wahrnehmung seiner Energie ist immer (be-)wertend, und das meist negativ.

Jede Wahrnehmende aber erlebt ihre eigene Realität, entsprechend der karmischen Muster, die ihre Wahrnehmung prägen. Im Allgemeinen folgen den Wahrnehmungen sofort Bewertungen: Etwas gefällt oder gefällt nicht, ist willkommen oder wird abgelehnt. *Bewertungen aber engen ein*, sie sind meistens dual. Sie engen ein auf «entweder – oder» und legen uns damit fest in einem dualen Denksystem.

Auch Bewertungen im Horoskop engen ein, legen uns fest: So bin ich. Wir engen uns ein oder werden eingengt auf einen bestimmten Blickwinkel, der aus einer bestimmten Geisteshaltung heraus entsteht. Gerade bei Saturn engt die herkömmlich astrologische Deutung ein: auf Hemmungen, Blockaden, Ängste, auf «nicht können», «du musst» und «du sollst» oder «du sollst nicht». Die Deutung engt ein auf einen *Mangel*. Etwas (Ich) ist nicht richtig, muss verbessert werden. Saturns Energie wird diesseits der Schwelle fast immer *im psychologischen Kontext* betrachtet und genutzt, im Bereich des

Denkens, der Emotionalität und dem daraus entstehenden Verhalten. Im körperlich-emotionalen Bereich aber befinden wir uns meist im Mangel-Denken, unsere Erfahrungen sind dementsprechend und unser Verhalten auch.

Ich spreche hier nach Art der üblichen Astrologie über Saturn, die anderen Planeten sowie Sonne und Mond und was sie bewirken oder wie sie auf uns wirken. Doch ist das wirklich so?

Ist das wahr, dass *sie* auf uns wirken, dass *sie* etwas bewirken?



Mit Saturn als Türsteher auf der Schwelle stehen

Auch wenn es heisst *der* Saturn, also die männliche Form genommen wird – seine Energie wie auch die von Steinbock, über den er herrscht, sind weiblich. Diese *irdische, weibliche* Energie *diesseits* der Schwelle leitet die Bereitwilligen *über* die Schwelle, und seine *geistige* Energie führt und begleitet dann *jenseits* der Schwelle.

Saturn wird zu unserer inneren Führerin, Beobachterin, zu der, die weiss – zu dem, das weiss in uns.

Er ist der letzte Planet vor der Schwelle und der erste Planet nach der Schwelle. Er hat somit eine *doppelte* Funktion.

Verzögerungen auf der Schwelle

Stellen wir uns vor, das erste Mal vor dem Türsteher einer Disco zu stehen – voller Neugier, voller Freude, aber auch mit einer gewissen Anspannung, vielleicht sogar Ängstlichkeit vor dem «Dahinter» – dann kann es uns mit Saturn auf der Schwelle ganz ähnlich gehen. Es gibt einiges, was uns zögern lässt, uns von vertrauten Gedanken und Gefühlen dem irdischen, psychologischen Saturn gegenüber zu lösen und uns seiner Begleitung, seiner Führung anzuvertrauen. Denn es bedarf wirklich einer Änderung der so lange eingeübten und dadurch auch gelebten Meinung über ihn. Es bedarf einer Änderung der Betrachtungsweise, der Geisteshaltung – wir müssen einen Perspektivwechsel vornehmen.

Exkurs: Über Veränderung 1

Immer wenn wir auf etwas Neues zugehen, verändert sich das Alte. Entweder kommt etwas hinzu oder etwas wird zurückgelassen, jedoch nie bleibt das Alte dasselbe wie vorher. Anders ausgedrückt: Immer wenn etwas verändert wird, gibt es einen Moment der Unsicherheit, weil das Alte nicht mehr dasselbe ist,

das Neue jedoch noch unbekannt. Psychologisch ausgedrückt ist es ein Moment des Kontrollverlustes, und sei er auch noch so kurz.

Ein solcher Augenblick des Kontrollverlustes folgt auch einer Entscheidung, denn wir wissen nicht, ob sie richtig oder falsch ist. Auch wenn uns dieser Moment der Unsicherheit gar nicht bewusst ist, unser «inneres Sicherheitssystem» warnt, was häufig eine Entscheidungsunlust oder Veränderungsunlust zur Folge hat.

Da aber jede Veränderung und jede Entscheidung, was die Konsequenzen betrifft, in der Zukunft liegen, ist es notwendig, um nicht zu erstarren, den Mut aufzubringen und über die Schwelle ins (vorübergehend) Ungewisse zu gehen.

Deshalb ist es zunächst einmal nicht ungewöhnlich, dass auch eine gewisse Ängstlichkeit besteht, vertraute Vorstellungen, vertraute Glaubenssätze und Kontrolle aufzugeben, denn sie geben uns Sicherheit. Auch eine gewisse Sorge vor dem, was uns hinter der Tür erwartet, ist ebenso «normal» wie das etwas mulmige Gefühl vor Unbekanntem oder die Angst etwas nicht zu können. Ebenfalls besteht die Möglichkeit, dass wir uns Sorgen machen, über die Schwelle der bisherigen astrologischen Deutung zu gehen und nicht zu wissen, was uns dann erwartet. Zuletzt noch die Angst, den vertrauten *psychischen* Bereich zu verlassen und in den vielleicht noch unvertrauten *seelischen* Bereich zu gelangen. Nicht zuletzt können auch Bequemlichkeit, Desinteresse oder die Einstellung «Es geht schon so irgendwie» dazu führen, im altvertrauten Umgang mit der Saturn-Energie zu verweilen.

Noch ein weiterer Gedanke sollte hier mit einfließen: Eine wirkliche, bleibende Veränderung in unserem Leben, ein wirkliches, bleibendes Lernen kann nur dann stattfinden, wenn es der Lebensplan, wenn es das Karma zulässt. Es gibt Veränderungen, die geschehen beinahe schlagartig und nachhaltig. Andere Themen wiederum werden uns zur Veränderung immer wieder vorgelegt. Wir sind dann enttäuscht über uns und gefrustet und denken, dass eigentlich gar nichts vorwärtsgeht, sondern wir uns im Kreis bewegen. Ein Bild mag uns hierbei helfen: nämlich, wenn wir uns vorstellen, dass wir uns nicht in einem Kreis, sondern in einer Spirale vorwärtsbewegen

und uns dieselben Themen zur Veränderung auf *einer anderen Ebene* wieder vorgelegt werden. Dann handelt es sich um eine langsame Veränderung, denn nie ist das Thema wirklich dasselbe wie zuvor. Es gleicht dem anderen, doch in der Zwischenzeit haben wir uns verändert, die Situation, unsere Gedanken darüber, unsere Herangehensweise – es ist also dasselbe Thema, jedoch immer in einem neuen Gewand.

Ob die Seele sich nun eine plötzliche oder langsame Veränderung vorgenommen hat, kommt darauf an, auf welche Weise sie ihre karmischen Aufgaben bearbeiten möchte und wie sie diese in ihren Lebensplan eingebaut hat.

Es gibt viele Bücher, die sofortiges Glück versprechen, wenn die Leser nur dieses oder jenes tun würden, sich genügend intensiv etwas wünschen würden oder auch etwas loslassen, das ihrem Glück im Wege steht. Die Erfüllung dieser Versprechen aus diesen Büchern kann selbstverständlich *nur dann gelingen*, wenn es das Karma, der Lebensplan der Seele zulässt. Das wird sehr häufig nicht bedacht und führt dann zu Frust, Traurigkeit und letztendlich zu dem Gefühl, dass man machen kann, was man will, es geht irgendwie doch nie.

Was dabei keinesfalls vergessen werden darf:

Wir werden nicht gezwungen, ja nicht einmal aufgefordert, die irdische Nutzung um die spirituelle Energie von Saturn zu erweitern. Allein schon jeder Gedanke, jedes Wort und jede Handlung im Sinne des «Sowohl-als-auch» statt des «Entweder-oder» bedeuten einen Ausflug ins Reich jenseits der Schwelle. Nach einem Ausflug kehrt man nach Hause zurück. Wenn das Zuhause diesseits der Schwelle ist und wir hier unsere Aufgabe in diesem Leben spüren oder uns hier sogar wohlfühlen, dann ist ein Ausflug mit Rückkehr nach Hause vielleicht die Sicherheit, die unser Ich braucht, um irgendwann auch eine Reise mit einem unbekanntem Ziel zu beginnen. Es ist also keine Eile angesagt – die Energie von Saturn steht uns immer zur Verfügung.

Ob es nun eine äussere Reise in ein unbekanntes Land oder eine innere Reise in eine noch unvertraute astrologische Sichtweise ist, es bedarf in jedem Fall einer Entscheidung:

Bin ich bereit?

Falls wir zur Reise bereit sind, verlangt Saturn als Hüter der Schwelle eine *ehrliche* Prüfung, wie weit wir sind: Ob wir bereit sind, indem wir die Nutzung *diesseits* der Schwelle weitgehend bearbeitet haben (eine vollständige Bearbeitung ist eine lebenslange Aufgabe, also bitte auch hier keine Eile ...).

Folgende Fragen könnten bei dieser Überprüfung gestellt werden:

- Kann ich meine Schattenseiten erkennen und annehmen?
- Bestimmen noch belastende Glaubenssätze, einschränkende Regeln mein Verhalten?
- Denke und fühle ich noch im Mangel? *Wie sehr vergleiche ich mich noch?*
- Wie sehr werte ich mich selbst noch ab? Wie sehr die anderen?
- Wie stark muss ich noch kontrollieren? Mich? Andere?
- Weise ich noch immer anderen die «Schuld» an etwas zu? Suche ich die Ursache meiner Situation immer noch im Aussen?
- Wo habe ich noch Feindbilder?

