

Die Macht der



Alle sieben Jahre entwickelt sich unsere Persönlichkeit neu

von Joachim Schaffer-Suchomel & Michaela Suchomel

Die Sieben ist eine magische Zahl. Sie taucht in unterschiedlichen Religionen, Kulturen und Lebensbereichen immer dann auf, wenn es um Wandel und Veränderung geht. Wir kennen die siebentägige Schöpfungsgeschichte der Torah und die sieben fetten und die sieben mageren Jahre im Judentum. Im Christentum zeigt sich die Zahl Sieben in der Offenbarung des Johannes beim Buch mit sieben Siegeln und den sieben Posaunen, den sieben Schalen und den sieben Plagen.

In Märchen kennen wir u.a. „Die sieben Zwerge hinter den sieben Bergen“, „Die sieben Raben“, „Der Wolf und die sieben Geißlein“ und „Die Siebenmeilenstiefel“, mit denen es in der Entwicklung besonders schnell vorangeht. Auch der Volksmund weiß um die Kraft der Sieben. Er spricht vom „verflixten siebten Jahr“ in der Ehe, das eine Wandlung notwendig macht. Wenn man dann doch seine „sieben Sachen“ packt, weil die Wandlung nicht gelungen ist, geht es auf zu neuen Ufern – und hat man es geschafft und sich z.B. neu verliebt, dann „schwebt man auf Wolke Sieben“.

Als Zahl der Verwandlung ist die Sieben

allgegenwärtig – und sie bestimmt auch das Leben jedes einzelnen Menschen:

Menschliches Wachstum verläuft in 7-Jahres-Schritten. Wenn wir bei einer dieser Entwicklungsphasen stehen und kleben bleiben, dann stagniert der weitere Lebensprozess. Jede Etappe spielt eine wesentliche Rolle in unserer Weiterentwicklung, und keine darf ausgelassen werden, denn der jeweils gesammelte Erfahrungsschatz hilft uns bei der Bewältigung späterer Aufgaben.

Die größte Gefahr für eine Blockade liegt in den Wechseljahren, denn viele Menschen schließen mit ihrem Leben viel zu früh ab. Wer sich bereits Mitte 50 auf das Ende ausrichtet, schafft keinen neuen Sinn für das letzte Lebensdrittel und verpasst dadurch seine Vollendung. So ist das Leben aber nicht gedacht. Eine kriechende, unscheinbare Raupe entpuppt sich im Lauf ihrer Entwicklung zu einem bunten, wunderbaren Schmetterling, der mit Leichtigkeit von einer schönen Blüte zur nächsten fliegt. Warum sollte die menschliche Entwicklung andersherum verlaufen? Warum stoppen Menschen in ihrer Entwicklung, sodass sie nicht zu einem Schmetterling werden und stattdessen am Ende niedergeschmettert sind?

Leichtigkeit kann nur dann geschehen, wenn wir uns Schritt für Schritt entwickeln, Stück für Stück auspacken, was in uns steckt und immer wieder Ballast abwerfen, indem wir „aus-sieben“, was am weiteren Weg nicht mehr gebraucht wird.

Das große Trainingsprogramm, das man „ein Menschenleben“ nennt, folgt einer Logik. Die Themen bauen aufeinander auf – nicht ausreichend durchlebte Themen führen zu Entwicklungsstörungen, die das gesunde Durchleben der nachfolgenden Lebensschritte erschweren.

Die Idee dahinter ist nichts Neues. Schon der Schweizer Anthroposoph Rudolf Steiner und viele andere vor und nach seiner Zeit haben sich mit den Siebener-Lebensschritten befasst. Der Ansatz der beiden Autoren ist insofern neu, als wir verstärktes Augenmerk auf den Sinngehalt und die Bedeutung der Zahlen von 1 bis 9 legen, die den Prinzipien für Glück und Erfolg entsprechen: Der Faktor 1 bestimmt das Thema der ersten sieben Jahre ($1 \times 7 = 7$). Der Faktor 2 dominiert die zweiten sieben Jahre ($2 \times 7 = 14$) und so fort, bis zuletzt die 9 das letzte Entwicklungs-Jahrsiebt ($9 \times 7 = 63$) bestimmt. Ist auch dieser Lebens-

abschnitt gut gemeistert, können wir in Frieden und Weisheit ur-alt werden.

Die 9 Lebensthemen lassen sich in drei Lebenskapitel von 3 x 7 Jahren unterteilen. Im ersten Lebenskapitel erfährt der Mensch die Einstellung zu seinem Leben – im zweiten Kapitel lernt er Strukturen, um seine Ideen zu realisieren – und im dritten Lebenskapitel beginnt er, sich allmählich wieder von der Materie zu lösen, um Geist und Seele zu vervollkommen.

Schauen wir uns im nächsten Schritt genauer an, um welche Themen es in diesen drei großen Lebenskapiteln geht:

1. LEBENSKAPITEL:

Sich aufs Leben einstellen

☉ 1 x 7 = 0 bis 7 Jahre

Bedeutung der Zahl 1: Einheit

Im ersten Lebensjahrsiebt entwickeln wir unsere Grundeinstellung zum Leben, als Basis für alle weiteren Schritte. In diesen Jahren ist unser wichtigstes Bezugsfeld die Familie. Durch unsere Eltern, Großeltern und Geschwister erfahren wir Gefühle von Eins-Sein, Geborgenheit und Verbundenheit.

In diesen Jahren formt sich die menschliche Identität: Durch den liebevollen Kontakt mit seiner Umgebung lernt das Kind im Idealfall Verbundenheit mit sich selbst. Es beginnt, dem Leben zu vertrauen und fühlt sich am Ende dieser Phase aufgerichtet wie eine Eins. Denken wir nur daran, wie stolz Kinder, die diese Stufe gut durchlaufen haben, in die Schule gehen, und wie direkt und klar sie ansprechen, was sie wahrnehmen und denken!

Misstrauen und Ängste in diesen und auch in späteren Jahren sind ein Zeichen, dass frühe Kindheitserfahrungen wie Urvertrauen und Geborgenheit nachbearbeitet werden sollten.

☉ 2 x 7 = 7 bis 14 Jahre

Bedeutung der Zahl 2:

Die eigene Mitte finden und initiieren

Im zweiten Jahrsiebt erweitert sich unser Bezugsfeld und Weltbild über das Elternhaus hinaus – jetzt kommt die Schule hinzu, mit neuen Menschen, Lehrern, Freunden und Herausforderungen. Das Kind beginnt, über sich selbst und die Welt zu reflektieren, entwickelt seine Individualität und kommt so immer mehr in seine Mitte. Wenn es ein gutes Gespür für sich selbst bekommt, lösen sich Gefühle des Getrennt- und Alleinseins auf. Das Kind überwindet seine Selbstzweifel und lernt, sich selbst in Balance zu bringen, Entscheidungen zu treffen und selbst initiativ zu werden.

Schwierigkeiten in dieser Lebensphase können in späteren Jahren zu mangelnder Eigenständigkeit, zum Fehlen von Entscheidungskraft und Eigeninitiative führen.

☉ 3 x 7 = 14 bis 21 Jahre

Bedeutung der Zahl 3:

Sich mit anderen verbinden und auf ein gemeinsames Ziel ausrichten

Zu Familie und Schule kommt im dritten Jahrsiebt ein drittes Bezugsfeld hinzu: Jetzt beginnt die Suche nach einem Partner. Die Zahl 3 steht für Liebe und Wertschätzung. Wenn der junge Mensch sich selbst schätzt und liebt

und zusätzlich initiativ wird, dann kann er sich erfolgreich verlieben und seinen Schatz finden. Im Verliebtsein und in der Liebe zu einem anderen Menschen erlebt er, dass sich Gegensätze wie z.B. das Männliche und das Weibliche ergänzen. Er kann sich ganz fühlen und anfangen, verbindend zu denken und zu handeln. Die mangelnde Kraft des Verbindens mit anderen hat im späteren Leben große Auswirkungen. Wenn sich Beziehungen immer wieder schwer anfühlen oder ständig misslingen, kann das die Folge fehlenden Vertrauens und mangelnder Eigenständigkeit aus dieser und vorigen Stufen sein.

2. LEBENSKAPITEL:

Mitten im Leben stehen

☉ 4 x 7 = 21 bis 28 Jahre

Bedeutung der Zahl 4:

Einen Rahmen bauen

Im vierten Jahrsiebt geht es um konkrete, aktive Lebensgestaltung. Wir beginnen, selber Geld zu verdienen, eine eigene Wohnung einzurichten, eine Beziehung zu vertiefen, einen stabilen Freundeskreis aufzubauen... Kurz: Der Mensch kann jetzt einen Rahmen für seine individuelle Persönlichkeit, seine Liebe, seinen Beruf und seine Ideen schaffen. Ideen, die wir in dieser Zeit in eine Form bringen, haben gute Chancen, Gestalt anzunehmen und Wirklichkeit zu werden.

Strukturlosigkeit, außer Rand und Band sein, sich nicht festlegen wollen – all das sind Anzeichen, dass der vierte Lebensschritt nicht gut gelungen ist und nachjustiert werden sollte.





☉ 5 x 7 = 28 – 35 Jahre

Bedeutung der Zahl 5: Fokussieren

Der Rahmen der Vier genügt im fünften Jahrsiebt nicht mehr. Jetzt geht es zusätzlich um die Konzentration auf das eigene Zentrum – und wir werden zum ersten Mal mit der Bedeutung des „Aus-siebens“ konfrontiert: Was ist mir wirklich wichtig? Und was kann ich getrost loslassen, weil es nicht in mein Leben passt?... Die Anforderungen im Berufsalltag und in der Familie wachsen, besonders wenn Kindersegen eintrifft. Diese Dichte kann sich als Fülle anfühlen, wenn der Mensch einen Fokus auf Wesentliches setzt. Durch die erhöhte Aufmerksamkeit auf das, was wirklich wichtig ist, kann es sich leichter realisieren.

Gefühle der Überforderung, Überlastung bis zum BurnOut können im späteren Leben ein Wink mit dem Zaunpfahl sein, dass dieses Fokussieren aufs Wesentliche nachgeholt werden sollte.

☉ 6 x 7 = 35 bis 42 Jahre

Bedeutung der Zahl 6:

Unterscheiden und Lebenserfahrung kondensieren

Im sechsten Jahrsiebt gilt es, die Ebenen zu wechseln und die eigene Lebenserfahrung zu nutzen. Die Dichte beginnt sich weiterhin zu lösen, weil wir immer feiner unterscheiden können, was wesentlich und was unwesentlich ist.

Der Mensch lernt nun immer besser, zu seinen Gedanken und Gefühlen Abstand zu nehmen, die Dinge von außen, in einem größeren Zusammenhang zu betrachten und auch, seine Gedanken als Ursache seiner Wirklich-

keit zu begreifen. Das Wechseln von Ebenen bringt immer mehr Flexibilität und Klarheit ins Leben. Und die bisherige Lebenserfahrung kann von Tag zu Tag effizienter genutzt werden.

3. LEBENSKAPITEL:

Entmaterialisierung und Vervollkommnung

☉ 7 x 7 = 42 – 49 Jahre

Bedeutung der Zahl 7:

Wandel und Aussieben

In dieser Lebensphase beginnen die „Wechseljahre“. Wenn wir jetzt Materielles und Geistiges, das wir nicht mehr brauchen, konsequent aussieben, können wir Wesentliches bewahren und weiterentwickeln. Wir müssen nun lernen, uns von dem, was unnötig ist oder uns nicht gut tut, abzugrenzen – und auch, manches zu delegieren, das heißt z.B. wichtiges Wissen weiterzugeben und damit andere Menschen (etwa die eigenen Kinder oder jüngere Berufskollegen) in ihrer Entwicklung zu befähigen. Wer das schafft, macht sich frei für den nächsten Entwicklungsschritt zur Vervollkommnung.

Mit etwa 49 Jahren steht der Mensch an einem entscheidenden Wendepunkt: Er kann nicht mehr so weitermachen wie bisher, denn der Körper lässt unweigerlich nach. Der Stoffwechsel verlangsamt sich, und besonders die Lunge und das Herz nehmen in ihrer Vitalität ab. Geist und Seele allerdings können sich bis zu seinem „Nachlass“ in noch ungeahnte Höhen schwingen – aber nur, wenn ein neuer Sinn für das Dasein gefunden wird. Das Aussieben ist die

Voraussetzung hierfür.

Werden diese Wechseljahre nicht vollzogen, beginnt man, sich heruntergezogen zu fühlen, und läuft Gefahr, letztlich abzustürzen und sein Leben (geistig) viel zu früh zu beenden.

☉ 8 x 7 = 49 bis 56 Jahre

Bedeutung der Zahl 8:

Gegensätze verbinden

Das Symbol der liegenden 8 ist auch das Zeichen für Unendlichkeit: Jetzt gilt es, Gegensätzliches (ohne zeitliche oder räumliche Begrenzung) miteinander zu verbinden. Immer mehr lernen wir, das Wesentliche und das, was unser Wesen ausmacht, zu achten und achtsam mit uns selbst und anderen umzugehen.

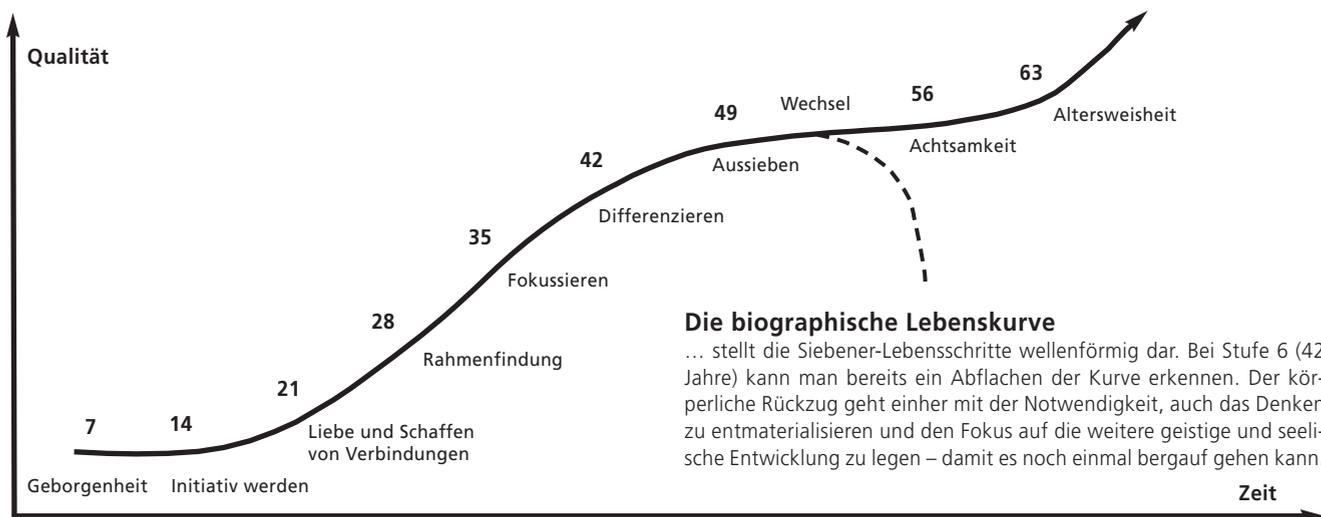
Gegensätzliches im Menschen – wie männliches und weibliches Prinzip, Aktivität und Passivität, Extro- und Introvertiertheit – sucht in uns nach einer guten Balance. Ein extrovertierter Mensch kann jetzt zum Beispiel lernen, sich zurückzunehmen, der bislang eher Introvertierte kann erfahren, wie gut es tut, sich zu äußern und Impulse zu setzen. Kurz: In dieser Lebensphase lernen wir immer mehr, das Wesentliche und das, was unser Wesen ausmacht, zu achten und achtsam mit uns selbst und anderen umzugehen.

☉ 9 x 7 = 56 – 63 Jahre

Bedeutung der Zahl 9: Verbinden von Körper, Geist und Seele

Das Ziel des neunten Jahrsiebts ist, die drei Ebenen Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen und Geist und Seele zu vervollkommen. Verläuft diese Entwicklung gut und rund, dann zeigen sich Altersweisheit und innere Schönheit in voller Blüte. Jede/r von uns kennt solche alten und weisen Menschen – sie sind ein wichtiges Vorbild für alle Altersstufen und Generationen.

Die Lebensentwicklung ist mit 63 Jahren natürlich nicht zu Ende. Wie die Abbildung der Lebenskurve zeigt, kann es jetzt sogar weiter bergauf gehen, sofern der Mensch die Weisheit erlangt hat, in Frieden mit sich selbst und der Welt alt zu werden. Er hat das Leben und seine Themen verstanden und integriert, und kann sich nun bis zum letzten Atemzug darin üben, das loszulassen.



sen, was im Moment für das eigene Glück nicht wichtig ist.

Das System der Siebener-Lebensschritte ist ein hilfreiches Grundgerüst, aber keineswegs starr. Individuelle sowie gesellschaftlich bedingte Früh- und Spätentwicklungen sind möglich, ohne dass eine Phase und Qualität verpasst wird. Es ist auch nicht so, dass uns die speziellen Themen ausschließlich in der entsprechenden Lebensphase begegnen müssen. Auch jüngere Menschen können sich hin und wieder in Kräften üben, die nicht dem Schwerpunkt ihres Jahrsiebts entsprechen. Kinder sind zum Beispiel schon im zweiten Jahrsiebt recht gut in der Lage, auszusieben, was sie nicht mehr brauchen.

Ein Bild, welches das Verständnis des Gesamtkonzepts „Menschenleben“ gut unterstützen kann, ist das Jonglieren mit neun Bällen, die den neun Trainingsthemen der Zahlenqualitäten von 1 bis 9 entsprechen: Es gilt, alle Bälle gleichzeitig zu jonglieren – doch im jeweiligen Jahrsiebt sollten wir dem Ball, der gerade oben ist, besondere Aufmerksamkeit schenken.

Zuletzt noch ein kurzer Blick über den Tellerrand: Das System der 7-Jahres-Schritte wirkt nämlich nicht nur auf die Entwicklung einzelner Individuen, es lässt sich auch auf größere Einheiten übertragen. Paarbeziehungen, einzelne Projekte, Unternehmen, ja sogar politische und gesellschaftliche Entwicklungen – gemäß dem Prinzip „Wie im Kleinen, so im Großen“ entwickeln sich

viele menschliche Wachstumsprozesse im Siebener-Rhythmus und können dadurch auch besser verstanden werden.

Wir alle kennen das Phänomen, dass Projekte irgendwann keinen Spaß mehr machen, die Anfangsmotivation weg ist und Langeweile aufkommt. Auf die Partnerschaft bezogen geschieht dies z.B. oft im „verflixten siebten Jahr“ (das in unserer Gesellschaft aber immer seltener zum Problem wird, denn ein Großteil der Ehen hält keine sieben Jahre mehr und kommt daher auch nicht in den Genuss einer Krise mit deren Chancen). Grundsätzlich wird das siebte Jahr aber nur dann zum „verflixten“, wenn das Liebespaar nicht erkennen will, dass ein Blickwechsel von der „Einheit“ zum Miteinander „zweier Individuen“ ansteht. Es haben sich ja auch beide Partner im Zeitraum von sieben Jahren weiterentwickelt. Wer immer nur krampfhaft an alten Gewohnheiten festhält, schafft ein geschlossenes System, in dem es unweigerlich zu stinken anfängt. Dann ist Frischluft-Zufuhr angesagt.

Ähnliches gilt auch bei beruflichen Projekten: Wenn die Begeisterung nach Jahren abflacht oder einem ständig „etwas stinkt“, ist das ein Alarmzeichen für anstehende Veränderung. Manchmal ist es auch gut, wenn Dinge zu Ende gehen – aber meist sind solche „Frustrphasen“ die Chance für Weiterentwicklung. Indem wir gemeinsam und regelmäßig reflektieren, können viele Projekte spannend und lebendig bleiben – und weiter wachsen.

infos & literatur

Joachim Schaffer-Suchomel, Jg. 1951, hat Pädagogik und Psychologie studiert und ist Sprachexperte, Coach und Buchautor. Er arbeitet heute vorwiegend in der Wirtschaft als Coach



zur Teamentwicklung und Konfliktlösung, sowie zum Generationenwechsel in Unternehmen.

Michaela Suchomel, Jg. 1957, studierte Pädagogik und ist heute Heilpraktikerin, Kinesiologin und Systemische Aufstellerin für Familien und Unternehmen.



Die beiden sind Eltern von 3 Töchtern, leben im Raum Hamburg und leiten dort seit 1995 das gemeinsam gegründete Coachinginstitut BRAINFRESH.

Kontakt: www.brainfresh.net

Weiterlesen:

- **Die Macht der 7** – Wie wir unsere Persönlichkeit alle sieben Jahre neu entwickeln (Buch)
- **Die gleichnamige CD** beinhaltet Meditationen zum Thema... beide von Joachim & Michaela Schaffer-Suchomel (mvg Verlag, 2016)
- **Das Leben in die Hand nehmen** – Arbeit an der eigenen Biographie von Gudrun Burkhard (Verlag Freies Geistesleben, 2015)
- **Der Mensch an der Schwelle**. Biographische Krisen und Entwicklungsmöglichkeiten von Bernard Lievegoed (Freies Geistesleben, 1991)