

ARTIKEL

Joachim Schaffer-Suchomel und Michaela Suchomel

DIE MACHT DER SIEBEN

Wie wir unsere Persönlichkeit alle sieben Jahre neu entwickeln

Der Titel „Die Macht der 7“ lässt fragen, was macht die 7, warum hat sie diese große Anziehungskraft?

Die 7 ist die Zahl der Wandlung. Ihre Bedeutung taucht in unterschiedlichen Religionen und Lebensbereichen auf, immer dann, wenn es um Veränderung geht. Wir kennen die siebentägige Schöpfungsgeschichte der Torah und die sieben fetten und die sieben mageren Jahre im Judentum. Die Zahl 7 ist im Christentum wichtig in der Offenbarung des Johannes, dem Buch mit sieben Siegeln und seinen sieben Posaunen, den sieben Schalen und den sieben Plagen. In Märchen kennen wir u.a. „Die sieben Zwerge hinter den sieben Bergen“, „Die sieben Schwaben“, „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 7. Er spricht vom verflixten 7. Jahr in der Ehe, das eine Wandlung notwendig macht, aber nicht mehr das große Problem in unserer Gesellschaft darstellt, weil sich ein Großteil der Ehepaare bereits nach drei Jahren trennt. Wenn man nach einer alten Redensart seine „sieben Sachen packt“, geht es auf zu neuen Ufern, und wenn man es geschafft und sich z.B. neu verliebt hat, dann „schwebt man auf Wolke sieben“.

Im folgenden Artikel liegt der Schwerpunkt auf der geistig-seelischen Entwicklung der Persönlichkeit. Das Leben ist eine logische Folge von Entwicklungsschritten. Stoppen Menschen bei bestimmten Schritten, stagniert der weitere Lebensprozess. Die größte Blockade kann in den Wechseljahren entstehen. Viele Menschen schließen mit ihrem Leben zu früh ab, schaffen keinen neuen Sinn für das letzte Lebensdrittel, verpassen ihre Vollendung und fühlen sich voll am Ende. So ist das Leben nicht gedacht.

Eine kriechende, unscheinbare Raupe entpuppt sich im Laufe ihrer Entwicklung zu einem bunten, wundervollen Schmetterling, der mit Leichtigkeit von einer schönen Blüte zur nächsten fliegt. Warum sollte die menschliche Entwicklung andersherum verlaufen, so dass aus einem rosazarten Baby am Ende ein kriechender, alter, grauer Greis entsteht, der es immer schwerer haben wird im Leben? Warum also stoppen Menschen in ihrer Entwicklung, so dass sie nicht zu einem Schmetterling werden und stattdessen am Ende niedergeschmettert sind.

Leichtigkeit kann nur geschehen, wenn sich der Mensch Schritt für Schritt entwickelt und Stück für Stück auspackt, was in ihm steckt. Leichtigkeit ist möglich, wenn er Ballast abwirft, indem er die Zahl *sieben* wörtlich nimmt und *aussiebt*, was nicht zu ihm gehört bzw. was er auf seinem weiteren Weg nicht mehr brauchen kann.

Die Siebener Lebensschritte zeigen, dass es eine Vorsehung gibt. Gott, Jahwe, Allah oder der großen Geist, hat vorher-gesehen, was Menschen brauchen. Der Mensch kann sich planvoll entwickeln, vorausgesetzt er kennt den Plan der Siebener Schritte mit seinen **9** Themen, denn $9 \times 7 = 63$ Jahre. Die 10 ist in der Quersumme wieder die 1, und alles beginnt von vorne.

WAS ZAHLEN ERZÄHLEN

Die Bedeutungen der Zahlen von 1- 9 entsprechen Prinzipien für Glück und Erfolg. Im Leben absolviert der Mensch ein großes Trainingsprogramm mit logisch aufeinander aufbauenden Themen. Nicht gut durchlebte Themen führen zu Entwicklungsstörungen, die das gesunde Durchleben der nachfolgenden Lebensschritte erschweren.

Rudolph Steiner und andere vor und nach seiner Zeit befassten sich mit den Siebener Lebensschritten. Neu im folgenden Text ist, dass dessen Autoren davon ausgehen, dass sich das jeweilige Thema der Lebensschritte aus dem Sinngehalt der Zahlen von 1 bis 9 ergibt, mit denen die einzelnen Jahrsiebte multipliziert werden. Neu sind auch die Entwicklungsmodelle.

1 x 7 = 7 Der Faktor **1** bestimmt das Thema der ersten sieben Jahre.

2 x 7 = 14 Der Faktor **2** bestimmt das Thema der zweiten sieben Jahre usw., bis zuletzt

$9 \times 7 = 63$ der Faktor **9** das Thema des letzten Entwicklungs-Jahrsiebts bestimmt.

Die gute Nachricht, mit $9 \times 7 = 63$ Jahren ist das Leben nicht zu Ende. Fortan jedoch gilt es, zusätzlich die Weisheit zu besitzen, alle Themen von 1 – 9 gleichzeitig und immer intensiver zu leben. Bis zum letzten Atemzug kann der Mensch sich darin üben, das loszulassen, was im Moment nicht wichtig ist.

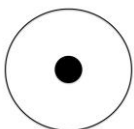
DIE 9 LEBENSTHEMEN

Die 9 Lebensthemen in **9** Siebener-Lebensschritten ($9 \times 7 = 63$ Jahre) lassen sich in 3 Lebenskapitel von 3×7 Jahren unterteilen. Im I. Lebenskapitel erfährt der Mensch die Einstellung zu seinem Leben, im II. lernt er Strukturen, seine Ideen zu realisieren und im III. Lebenskapitel beginnt er, sich allmählich wieder von der Materie zu lösen, um Geist und Seele zu vervollkommen.

DAS I. LEBENSKAPITEL: DIE EINSTELLUNG ZUM LEBEN

Die Einstellung zum Leben ist die Basis für alle weiteren Schritte. Wie eine Maschine können auch Menschen nur Gutes hervorbringen, wenn sie selbst gut eingestellt sind.

Das Symbol für die Zahl 1:



Die Bedeutung: Einheit

$1 \times 7 = 7$ **Jahre**: Im 1. Lebensjahrsiebt (0 – 7 Jahre) ist das **erste** Bezugsfeld des Kindes seine Familie. Es erfährt die Gefühle von **Eins-sein, Geborgenheit** und **Verbundenheit** durch seine Eltern, Großeltern und Geschwister. Seine Identität bildet sich heraus: Durch den liebevollen Kontakt mit seiner Umgebung lernt es im Idealfall, sich mit sich selbst verbunden zu fühlen. Es beginnt dem Leben zu vertrauen und fühlt sich am Ende dieser Phase aufgerichtet wie eine Eins. Wie stolz gehen Kinder, die diese Stufe gut durchlaufen haben, in die Schule, und wie direkt und klar sprechen sie an, was sie wahrnehmen und denken!

Misstrauen und Ängste in diesem Alter und in späteren Jahren sind ein Zeichen, dass Gefühle der Geborgenheit aus früher Kindheit nicht rund sind und nachgearbeitet werden sollten.

Das Symbol für die 2:



Die Bedeutung: seine Mitte finden und initiieren

2 x 7 = 14 Jahre: Im 2. Jahrsiebt (7 – 14 Jahre) bezieht sich das Kind auf ein zweites Bezugsfeld, zum Elternhaus kommt die Schule hinzu. Seine **Individualität** entwickelt sich. Wenn es ein gutes Gespür für sich bekommt, lösen sich Gefühle des Getrennt- und Allein-seins auf. Das Kind überwindet seine Selbstzweifel und lernt, sich selbst in **Balance** zu bringen, **Entscheidungen zu treffen** und selbst **initiativ** zu werden.

Mangelnde Eigenständigkeit, fehlende Entscheidungskraft und Initiative in späteren Jahren sind ein Zeichen dafür, dass es notwendig ist, negative Bilder aus dieser Entwicklungsstufe nachträglich zu entwickeln.

Das Symbol für die 3:



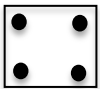
Die Bedeutung: sich mit andern verbinden und auf ein gemeinsames Ziel ausrichten

3 x 7 = 21 Jahre: Zu Familie und Schule kommt jetzt im 3. Jahrsiebt (14 – 21 Jahre) ein drittes Bezugsfeld hinzu. Die Suche nach einem Partner beginnt. Die Zahl 3 steht für **Liebe** und **Wertschätzung**. Wenn der Jugendliche sich selbst schätzt und liebt und zusätzlich initiativ wird, dann kann er sich erfolgreich verlieben und seinen Schatz finden. Im Verliebt-sein und in der Liebe zu einem anderen Menschen erlebt er, dass sich **Gegensätze** wie z.B. Mann und Frau **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 bereits die Folge fehlenden Vertrauens und mangelnder Eigenständigkeit aus den vorigen Stufen sein.

DAS II. LEBENSKAPITEL: DAS WERKZEUG ZUR MATERIALISIERUNG

Das Symbol für die 4:



Die Bedeutung: einen Rahmen finden

4 x 7 = 28 Jahre: Im vierten Jahrsiebt (21 – 28 Jahre) geht es gemäß der vier Punkte auf dem Würfel, die ein Quadrat bestimmen, darum, einen **Rahmen** für seine Liebe, seinen Beruf und seine Ideen zu schaffen. Jede Idee, die der Mensch in eine Form bringt, hat 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 nachgearbeitet werden sollte.

Das Symbol der 5:



Die Bedeutung: Fokussieren

5 x 7 = 35 Jahre: Der Rahmen der Vier genügt im 5. Jahrsiebt (28 – 35 Jahre) nicht. Der fünfte Punkt in der Mitte des Würfels steht für das *Konzentrieren*, d.h. mit seinem Zentrum sein. In dieser Lebensphase läuft der Erwachsene auf eine immer größer werdende Dichte zu, eine Dichte, die ihn nie mehr wieder verlassen wird. Die Anforderungen in der Familie wachsen, besonders wenn der Kindersegen eintrifft. Auch der berufliche Alltag fordert von Jahr zu Jahr stärker. Diese Dichte kann sich als Fülle anfühlen, wenn der Mensch einen Fokus auf Wesentliches setzt. Durch die erhöhte Aufmerksamkeit auf Wichtiges kann es sich leichter realisieren.

Gefühle der Überlastung können durch Fokussieren von Wesentlichem oft vermindert werden.

Das Symbol der 6:



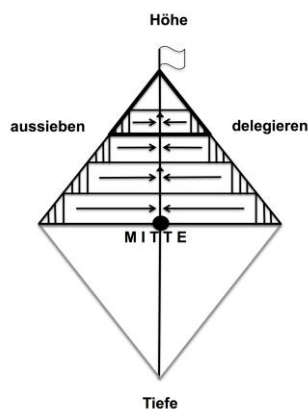
Die Bedeutung: unterscheiden und Lebenserfahrung kondensieren

6 x 7 = 42 Jahre: Auf dem Würfel sind 2 Ebenen mit jeweils 3 Punkten zu sehen. Der Mensch lernt im 6. Jahrzehnt (35 – 42 Jahre), Ebenen zu wechseln. Die Lebensdichte beginnt sich weiterhin zu lösen, indem er immer feiner unterscheiden lernt, was wesentlich und was unwesentlich ist. Immer besser kann der Mensch verstehen, Abstand zu nehmen von seinen Gedanken und Gefühlen. Er kann seine Gedanken als Ursache seiner Wirklichkeit begreifen. In dieser Lebensphase lernt der Mensch, seine Lebenserfahrung zu nutzen.

Das Wechseln von Ebenen bringt Flexibilität und Klarheit. Das Nutzen der Lebenserfahrung lässt den Menschen von Tag zu Tag besser werden.

DAS III. LEBENSKAPITEL: ENTMATERIALISIERUNG UND VERVOLLKOMMUNG

Das Symbol der 7:



Die Bedeutung: Aussieben

7 x 7 = 49 Jahre: Im 7. Jahrsiebt (42 – 49 Jahre) kann der Mensch Wesentliches bewahren und weiterentwickeln, wenn er konsequent geistig und materiell aussiebt, was er nicht mehr braucht. Wenn er sich abgrenzt von dem, was ihm nicht gut tut, und wenn er delegiert, d.h. wichtiges Wissen weitergibt und andere Menschen in seiner Entwicklung befähigt, dann macht er sich frei für seinen nächsten Entwicklungsschritt zur Vervollkommnung.

In den Wechseljahren braucht es einen besonderen Wechsel: Der Mensch kann nicht so weitermachen wie bisher, denn der Körper lässt unweigerlich nach bis zum Nachlass. Geist und Seele allerdings können sich in noch ungeahnte Höhen schwingen, aber nur, wenn ein neuer Sinn für das Dasein gefunden wurde. Das Aussieben ist die Voraussetzung hierfür.

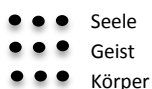
Das Symbol der 8:



Die Bedeutung: Gegensätzliches verbinden

8 x 7 = 56 Jahre: Das Symbol der 8 ist das Zeichen für Unendlichkeit: Gegensätzliches soll im 8. Jahrsiebt (49 – 56 Jahre) ohne zeitliche Begrenzung miteinander verbunden werden. Der Mensch kann Wesentliches, das sein Wesen ausmacht, achten und achtsam mit sich und anderen sein. Gegensätzliches im Menschen, wie männliches und weibliches Prinzip, aktiv und passiv, extrovertiert und introvertiert sucht nach einer Balance. Ein extrovertierter Mensch wird lernen müssen, sich zurückzunehmen, ein introvertierter kann erfahren, wie gut es ist, sich zu äußern und Impulse zu setzen.

Das Symbol der 9:



Die Bedeutung: Die 3 Ebenen Körper, Geist und Seele

9 x 7 = 63 Jahre: Im 9. Jahrsiebt (56 – 63 Jahre) besteht das Ziel darin, Körper, Geist und Seele in Balance zu bringen, und Geist und Seele zu vervollkommen. Altersweisheit und innere Schönheit zeigen sich nach gut

verlaufener Entwicklung. Alte und weise Menschen sind ein wichtiges Vorbild für alle Altersstufen und Generationen.

Schlussbetrachtung der 9 Lebensschritte

Der Mensch übt bei jedem der 9 Lebensschritte spezielle Themen. D.h. aber nicht, dass ihm diese Themen ausschließlich in dieser Lebensstufe begegnen. Auch jüngere Menschen können sich natürlich in Kräften üben, die nicht dem Schwerpunkt ihres Jahrsiebt entsprechen. Bereits im zweiten Jahrsiebt ist es Kindern möglich, auszusieben, was sie nicht mehr brauchen, z.B. bestimmte Spielsachen.

Man kann das Leben wie das Jonglieren mit 9 Bällen sehen, die den 9 Trainingsthemen der Zahlenqualitäten von 1 – 9 entsprechen. Alle Bälle gilt es gleichzeitig zu beachten, doch im jeweiligen Jahrsiebt sollte der Mensch dem Ball, der gerade oben ist, besondere Aufmerksamkeit schenken.

Das System der Siebener Lebensschritte ist nicht starr. Individuelle sowie gesellschaftlich bedingte Früh- und Spätentwicklungen sind möglich, ohne dass eine Phase und Qualität verpasst wird.

Das Pyramidenmodell

Im folgenden Pyramidenmodell (Abb. 1) sind die drei Lebenskapitel mit den neun Jahrsiebten in einer Lebenspyramide dargestellt. Das Modell verdeutlicht, wie die 9 Themen systematisch auf einander aufbauen.

Entwicklungspyramide nach den Siebener Lebensrhythmen

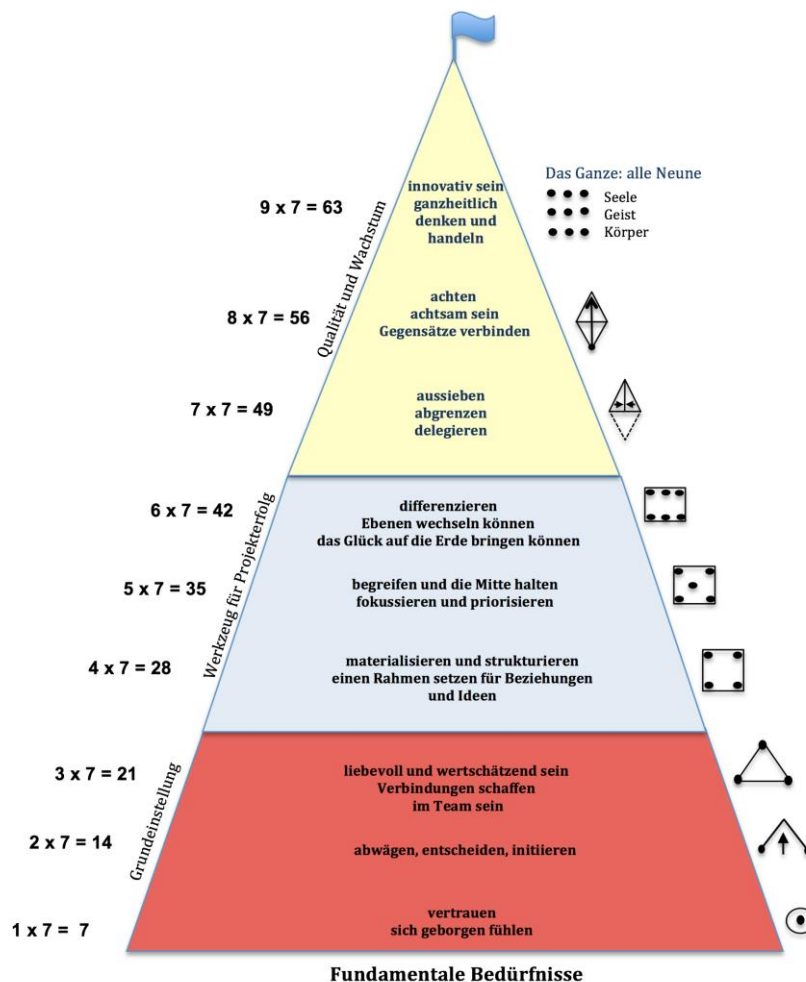


Abb. 1: Die Entwicklungspyramide nach den Siebener Lebensschritten

Das Modell „Lebenskurve“

Im folgenden Modell (Abb. 2) sind die Siebener Lebensschritte wellenförmig dargestellt. Bei $6 \times 7 = 42$ Jahre kann man bereits ein Abflachen der Kurve erkennen. Der Stoffwechsel verlangsamt sich und besonders die Organe Lunge und Herz nehmen in ihrer Vitalität ab. Der körperliche Rückzug geht einher mit der Notwendigkeit, auch das Denken zu entmaterialisieren und den Fokus auf die weitere geistige und seelische Entwicklung zu legen. Mit $7 \times 7 = 49$ Jahre ist der Mensch an dem entscheidenden Punkt seiner Wendezeit in den sogenannten Wechseljahren. Wenn er den Wechsel nicht vollzieht, beginnt er, wie im Modell

dargestellt, sich herunter gezogen zu fühlen, letztlich abzustürzen und sein Leben viel zu früh zu beenden. Mit einem guten Wechsel dient er seiner Vervollkommnung und kann sich, wie in der Pyramide dargestellt, spitze fühlen. Jeder will spitze sein!

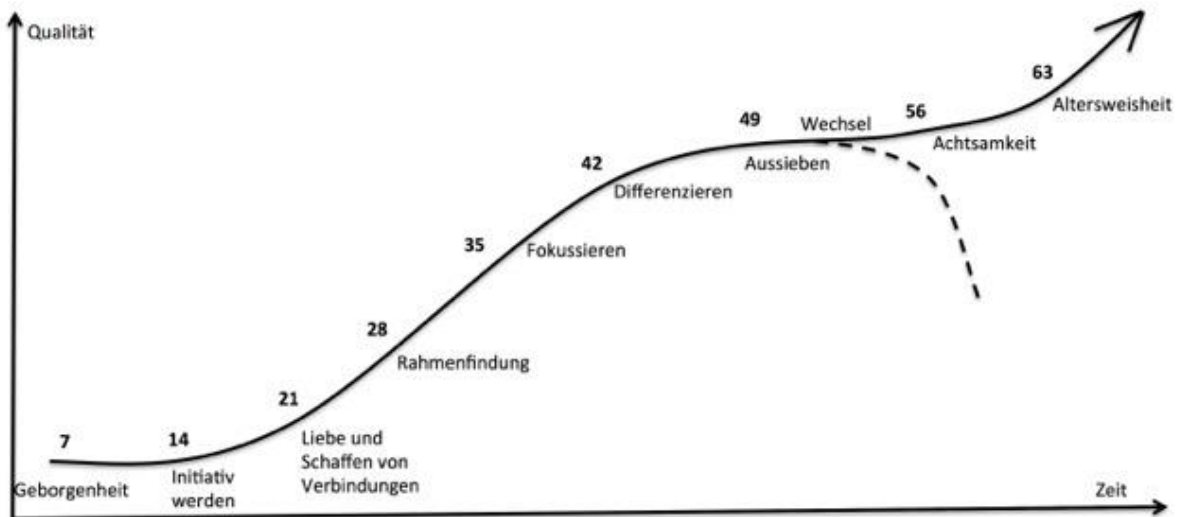


Abb. 2: Die biographische Lebenskurve nach den Siebener Lebensschritten