

JOACHIM SCHAFFER-SUCHOMEL  
MICHAELA SUCHOMEL



# Die Macht der

# 7

Wie wir unsere Persönlichkeit  
alle sieben Jahre neu entwickeln

**mvg**verlag 

VORWORT VON  
RUEDIGER DAHLKE

JOACHIM SCHAFFER-SUCHOMEL  
MICHAELA SUCHOMEL



Wie wir unsere Persönlichkeit  
alle sieben Jahre neu entwickeln

mvgverlag 

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

**Für Fragen und Anregungen:**

[info@mvg-verlag.de](mailto:info@mvg-verlag.de)

1. Auflage 2016

© 2016 by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Palma Müller-Scherf

Umschlaggestaltung: Verena Frensch

Umschlagabbildung: Shutterstock/Studiojumpee (Baum) und Shutterstock/Irbena (Blätter)  
Abbildungen Innenteil: Shutterstock/asph (S. 20), Shutterstock/Dudarev Mikhail (S. 22), Shutterstock/g-stockstudio (S. 24), Shutterstock/elwynn (S. 27), Shutterstock/graja (S. 29), Shutterstock/Cranach (S. 31), Shutterstock/Ilca Laurentiu Daniel (S. 35), Shutterstock/SergeBertsiusPhotography (S.38), Shutterstock/bikeriderlondon (S.40)

Grafiken: Joachim Schaffer-Suchomel

Satz: Carsten Klein, München

Druck: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-86882-661-6

ISBN E-Book (PDF) 978-3-86415-920-6

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-86415-921-3

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

**[www.mvg-verlag.de](http://www.mvg-verlag.de)**

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter  
[www.muenchner-verlagsgruppe.de](http://www.muenchner-verlagsgruppe.de)

*Dieses Buch widmen wir unseren Kunden und Klienten,  
die sich uns geöffnet haben und mit denen wir Wege der Kraft  
und Liebe gegangen sind.*



# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b> .....	7
<b>Einleitung</b> .....	11
<b>Kapitel 1:</b>	
<b>Was Zahlen erzählen</b> .....	15
Die Bedeutung der Zahlen im Kontext der Siebener Lebensschritte ...	15
Glück und Erfolg als Folge der Bedeutung der Zahlen von 1 bis 9 ....	15
Die drei großen Lebenskapitel .....	19
<b>Kapitel 2:</b>	
<b>Chancen und Risiken</b>	
<b>der einzelnen Siebener Lebensschritte</b> .....	48
I. Lebenskapitel: Einstellen auf das Leben .....	50
II. Lebenskapitel: Strukturieren und Materialisieren .....	78
III. Lebenskapitel: Entmaterialisieren, Balancieren von Körper, Geist und Seele, Vervollkommen .....	105
<b>Kapitel 3:</b>	
<b>Die Siebener Lebensschritte, Projektentwicklung und gesellschaftlicher Wandel</b> .....	180
Der Siebener Jahresrhythmus von Projekten .....	180
Die Bedeutung des Generationswechsels für die gesellschaftliche Entwicklung .....	183
Die Übertragung auf den gesellschaftlichen Wandel nach dem Drei-Phasen-Modell .....	189
Persönlicher und kollektiver Wandel aus Sicht der Astrologie .....	197
Die gesellschaftliche und globale Zeitqualität der nächsten Jahre ....	203
<b>Kapitel 4:</b>	
<b>Beratungsansätze und therapeutische Ansätze zur Stärkung der Stärken und zur Transformation der Schwächen im Hinblick auf die Siebener Lebensschritte</b> .....	
Die Alexandertechnik .....	208

Der Verbundene Atem nach Ruediger Dahlke .....	211
Aufstellungsarbeit .....	213
Coaching .....	223
EMDR – Eye Movement Desensitization and Reprocessing (Desensibilisierung und Verarbeitung durch Augenbewegungen) . . .	225
Gestalttherapie .....	226
Homöopathie .....	226
Kinesiologie .....	228
Körper- und Stimmarbeit .....	231
Osteopathie .....	232
Polarity und die Harmonisierung der Polaritäten in den Siebener Lebensschritten .....	233
Psychoanalyse .....	234
Schattentherapie als Weg der Heilung – durch das Dunkel zum Licht .....	235
Shiatsu .....	238
Verhaltenstherapie .....	239
Yoga und die drei entscheidenden Lebenskapitel .....	240
<b>Abschließende Gedanken</b> .....	243
<b>Nachklang</b> .....	244
<b>Anhang</b> .....	247
Literaturempfehlungen .....	247
Homepage-Tipps .....	249
<b>Dank</b> .....	251
<b>Die Autoren</b> .....	253
Bücher von Joachim Schaffer-Suchomel und Michaela Suchomel . . .	254
Medien .....	254
Seminare .....	255
Information .....	255

# Vorwort

Der Symbolgehalt der Zahlen ist in unserer Welt fast in Vergessenheit geraten, dabei war er ursprünglich von zentraler und wesentlicher Bedeutung. Selbst die Buchstaben kommen von den Buchenstäben, mit deren Hilfe unsere Vorfahren im Orakel versuchten, den Willen der Götter zu ergründen. In Pythagoras' Weisheitsschule gab es zwei Kreise, einen inneren, »Esoteris«, und einen äußeren, »Exoteris« genannt. Im inneren Kreis der Eingeweihten, der auch vom äußeren Kenntnis hatte, beschäftigte man sich mit der symbolischen Bedeutung der Zahlen, dem äußeren überließ man die konkrete Anwendung im materiellen Bereich, das Rechnen also.

$A^2 + B^2 = C^2$ , der uns heute noch vertraute Lehrsatz des Pythagoras ist eine typische Anwendung der Zahlen des äußeren Kreises. Die symbolische Bedeutung der Zahlen fällt uns heute vielleicht noch im Alten Testament auf, wird aber auch dort rasch als »nur symbolisch« abgetan, wenn es etwa um das biblische Alter der Stammväter geht. Heute interessiert nur noch die ökonomisch kalkulierbare Wirklichkeit. Der symbolische Gehalt fällt fast überall unter den berühmten Tisch.

Dabei ist die symbolische Ebene die seelisch wirkende. Denken wir etwa an den Palästina-Konflikt, der seit biblischen Zeiten schwelt, nämlich seit Abraham seinen Erstgeborenen Ismael und dessen Mutter Hagar verstieß und ihnen die zustehende Anerkennung versagte, auf Drängen seiner eifersüchtigen Frau Sarah. Seitdem ringen die Nachkommen von Ismael und Hagar, die Ismaeliten oder Araber und letztlich alle Muslime, um Anerkennung mit allen Mitteln. Und sie werden das weiter tun, bis sie bekommen, was ihnen zu Beginn verweigert wurde.

Wer Wissen um die Schicksalsgesetze und ein Auge für die wirkende Wirklichkeit hat, wird überall Symbolik erkennen.

Immer wieder gab es Versuche des rationalen Verstandes, die Symbolik abzuschaffen. Sind sie nicht gescheitert, haben sie die Symbolik ins Schattenreich verbannt.





Joachim Schaffer-Suchomel gebührt das Verdienst, dass die Symbolik aus dem Schattenreich wieder in unsere rationale Welt geholt wurde, bis in die Wirtschaft hinein. Als wirksamer Mitarbeiter an der überfälligen Wieder-Verzauberung der Moderne nutzt er die Lebens- oder Urprinzipien, die Archetypen, und geht dabei zurück bis zu deren kleinsten Einheiten, den Buchstaben und jetzt eben den Zahlen. Mit *Nomen est Omen* hat er Licht ins eigentlich allen noch mindestens halb bewusste Thema der Namen gebracht, mit diesem Buch widmet er sich nun zusammen mit seiner Frau Michaela den Zahlen und besonders der 7. Wie wichtig uns die symbolische Bedeutung ist, zeigte sich beim letzten großen Versuch, die Zahlen gänzlich von ihr zu befreien und der Ratio, unserem staubtrockenen Verstand, zu unterwerfen. Die Französische Revolution hatte die Ratio zur neuen Göttin gekürt – ganz ohne Götter geht es eben nie –, und die Revolutionäre wollten alles rationalisieren. So führten sie das uns bis heute beherrschende Dezimalsystem der Zahlen in die Welt der Maße ein. Es sollte nur noch nach dem Zehnersystem gemessen werden und nicht mehr nach Elle und Fuß. Der Widerstand war gewaltig und irrational. Nicht einmal die Amerikaner in ihrer neuen Welt zogen mit, obwohl sie ansonsten den französischen Revolutionären sehr zugewandt waren, hatten diese ihnen doch die Freiheitsstatue geschenkt, auch so ein Symbol. Bis heute messen und rechnen Amerikaner mit »Feet« oder Füßen. Der balinesische Bauer nimmt selbstverständlich weiterhin das Maß für sein zu bauendes Gehöft an seinen *Gliedmaßen*.

Aber Europa ergab sich der neuen Rationalität weitgehend, als es jedoch dann um die Woche und ihre 7 Tage ging, war Schluss, und die Franzosen selbst ließen sich lieber den Kopf auf der Guillotine, dem Symbol dieser Revolution, abschneiden, als von den 7 Tagen der Woche zu lassen. Der Versuch, die 10-Tage-Woche einzuführen, die sicher dem aufkommenden Kapitalismus gut gepasst hätte, scheiterte kläglich. Schließlich hatte Gott in 7 Tagen die Welt geschaffen und eben am 7. Tag, und nicht am 10., geruht.

Das Spiel der Zahlen ist bis heute für die Seele mehr mystisch als rational, auch wenn wir es uns kaum eingestehen. Die Welt war den Men-



schen wohl immer schon riesig erschienen. Die alten Taoisten sprachen von der Welt der 10 000 Dinge. In meiner Kindheit war eine Million unvorstellbar groß. Dann fingen Politiker an, mit vielen Millionen zu jonglieren und vor allem Schulden zu machen. Schließlich erlebten wir, wie die Milliarde, also 1000 Millionen, herhalten musste, und heute ist schon die Billion im Spiel. Kein Mensch kann sich solch eine Summe von einer Million Millionen vorstellen, und sie existiert auch nicht im Sinn von tatsächlichen Goldtalern. Seit Bretton Woods und der Aufgabe des Goldstandards ist das nur noch ein – ja, was eigentlich? – symbolisches Spiel mit Zahlen und vielen Nullen auf Bildschirmen.

Wir haben ein starkes, tief in uns verankertes Bedürfnis nach Übersicht und Ordnung. Und alle Systeme, die seit jeher Ordnung in unser Leben bringen wollen, das vor allem ein Seelenleben ist, beziehen sich auf die ursprüngliche Zahlensymbolik. In der ist die 7 von entscheidender Bedeutung, weil sie einen grundlegenden Zyklus abschließt, den der Schöpfung, und danach erst einen Neuanfang ermöglicht. Jedenfalls ist das der Schöpfungsmythos, dem sich Juden, Christen und Muslime verpflichtet fühlen, die nicht nur zahlenmäßig diese unsere Welt bestimmen.

Aber auch in Kulturen wie der indisch-hinduistischen stoßen wir auf dasselbe Ordnungssystem. In der klassischen indisch-vedischen Tradition hat das ideale Leben vier Phasen, die aus je  $3 \times 7$  Jahren bestehen. In den ersten  $3 \times 7$  Jahren wächst der Mensch auf und lernt etwas, in den zweiten  $3 \times 7$  Jahren von 21 bis 42 baut er etwas auf, eine Familie, einen Hof, eine Firma, eine Karriere. Am Ende dieses Zyklus erreicht er die Lebensmitte und Peripherie des Lebens-Mandalas und kehrt um. Jetzt hat er wieder  $3 \times 7$  Jahre Zeit, das Aufgebaute zu konsolidieren und an seine Nachfolger zu übergeben. Mit 63 ist er dann reif für die entscheidende Phase seines Lebens, die Loslösung von allem Bisherigen, um sich in weiteren  $3 \times 7$  Jahren spirituell zu verwirklichen. Mit 84 Jahren ist das Leben vollendet, und tatsächlich folgen noch heute viele Brahmanen diesem Seelen-Fahrplan.

Ob wir also alte Systeme oder neuere wie die Rhythmen-Lehre der Astrologie mit ihren Siebener Schritten betrachten, immer liegt die alte Zahlensymbolik zugrunde und steht die 7 im Mittelpunkt.



Das ist auch bei der Skizzierung des Seelen-Fahrplans so, den die Autoren in diesem Buch vorschlagen. Sie legen die neun Zahlen unseres ursprünglich arabischen Zahlensystems zugrunde und kommen so zu  $9 \times 7$ , also insgesamt 63 Jahren. Wobei sie diese in Dreierschritte einteilen. Es braucht  $3 \times 7$  Jahre für jede dieser Phasen, um dann mit 63 eine ganz neue Qualität und Freiheit zu erreichen. Und so sehen wir das alte indische System durchscheinen, das ebenfalls ab 63 in die Freiheit führt, diese allerdings auf die spirituelle Vervollkommenheit festlegt, während uns die Autoren hier alle Möglichkeiten unserer Vollendung frei lassen.

Bis dahin aber sind verschiedene Stufen zu bewältigen, die durch Aufgaben geprägt sind, die uns die Autoren in modernen Worten und Wortbildern nahebringen und die auf der Qualität unserer neun Zahlen beruhen. Das ist nicht einschränkend, sondern im Gegenteil bereichernd und letztlich sogar erfüllend. Denn ganz offensichtlich haben wir alle gewisse Stationen zu durchlaufen und zu bewältigen, wie Empfängnis, Geburt, Pubertät, Lebensmitte, Alter und (Er)Lösung im Tod. Dass es da noch weitere wichtige und grundsätzliche Schritte und Aufgaben gibt, wie Partnerschaft und Beruf(ung), schwant den meisten. Sie einerseits einzugrenzen und andererseits zu offenbaren ist eines der Verdienste der Autoren. Sich davon ansprechen zu lassen, darin liegt die große Chance dieses bereichernden Buchs, dem ich allen Erfolg wünsche.

Ruediger Dahlke  
Im Januar 2016

# Einleitung

Das vorliegende Buch ist eine Essenz aus unserer praktischen Arbeit mit Klienten und Kunden, die sich uns geöffnet haben und mit denen wir einen gemeinsamen Weg der Liebe und Kraft gegangen sind. Das Buch ist diesen Menschen gewidmet. Es ist ein Lehrbuch aus der Praxis für die Praxis.

Die beiden Autoren befassen sich seit vielen Jahren mit den Siebener Lebensschritten: Michaela Suchomel als Heilpraktikerin in der Behandlung von Klienten und Joachim Schaffer-Suchomel als Persönlichkeitscoach vorwiegend für Führungskräfte in der Wirtschaft. Entscheidende Erfahrungen konnten sie in ihrem Seminarmodul »Sieben in sieben Tagen« sammeln. Die wichtigste Erkenntnis bestand darin, dass das Leben eine logische Folge von Entwicklungsschritten ist. Stoppen Menschen bei bestimmten Schritten, stagniert der weitere Lebensprozess. Die größte Blockade ist in den Wechseljahren. Viele Menschen schließen mit ihrem Leben zu früh ab und verpassen ihre Vollendung. So ist das Leben nicht gedacht.

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

Leichtigkeit kann nur geschehen, wenn sich der Mensch Schritt für Schritt entwickelt und im wahren Sinn des Wortes Stück für Stück auspackt, was in ihm steckt. Leichtigkeit ist möglich, wenn der Mensch Ballast abwirft, indem er aussiebt, was nicht zu ihm gehört und was er auf seinem weiteren Weg nicht mehr braucht. Leichtigkeit entsteht weiterhin, wenn der Mensch lernt, weise zu handeln, indem er Licht macht, wo es dunkel ist, in sich und für andere. Leichtigkeit kommt



mit den Möglichkeiten, wenn wir mögen, wer wir sind und was wir tun.

Auch Schönheit und Würde im Alter sind möglich, »würde« ist bereits die Möglichkeitsform. Jugendliche Schönheit ist ein Geschenk, die Schönheit im Alter kommt, wenn wir an uns arbeiten, unser Inneres hervorbringen und geistige Wachheit und Inspiration entwickeln. Innere Schönheit kann sich zeigen, wenn wir Platz gemacht haben für Liebe und Klarheit. Das sind die wichtigsten Aspekte für unsere Entfaltung.

Die Siebener Lebensschritte zeigen, dass es eine Vorsehung gibt. Gott, Jahwe, Allah oder der Große Geist hat vorhergesehen, was Menschen für ihre Entwicklung brauchen. Wir können uns planvoll entwickeln, vorausgesetzt, wir kennen den Plan. Das vorliegende Buch behandelt den Plan der Siebener Lebensschritte mit seinen 9 Themen in der Form, dass eine praktische Handhabung möglich ist. Beim Titel *Die Macht der 7* stellt sich die Frage, 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 Tora 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. Im Christentum haben wir die sieben Todsünden<sup>1</sup> und die sieben Sakramente<sup>2</sup>. In der Astrologie gibt es die sieben Planeten.<sup>3</sup> Als Märchen kennen wir unter anderem »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 siebten Jahr in der Ehe, das eine Wand-

---

1 Hochmut, Geiz, Wollust, Zorn, Völlerei, Neid und Trägheit.

2 Taufe, Firmung, Eucharistie, Beichte, Ehe, Weihe, Krankensalbung.

3 Siehe im Buch *Die Sieben in der Astrologie*, S. 199.



lung notwendig macht. Wenn wir nach einer alten Redensart unsere »sieben Sachen packen«, geht es auf zu neuen Ufern, und wenn wir es geschafft haben, uns zum Beispiel neu zu verlieben, dann können wir »auf Wolke sieben schweben«.

Der Schwerpunkt dieses Buchs liegt auf der geistig-seelischen Entwicklung der Persönlichkeit und der Potenziale des Menschen in Siebener Lebensschritten.

Wir wünschen Ihnen viel Freude und gute Erkenntnisse beim Lesen!

Michaela Suchomel, Joachim Schaffer-Suchomel  
Hamburg im Januar 2016





## Kapitel 1: Was Zahlen erzählen

### Die Bedeutung der Zahlen im Kontext der Siebener Lebensschritte

Der Begriff »Zahl« bedeutet im Altgermanischen Menge, Bericht, Rede. Er taucht im englischen »tale« auf, was Erzählung heißt. Jede Zahl erzählt eine Geschichte. Das indogermanische »del« heißt Eingekerbtes, Einschnitt und entspricht einem Merkstrich, damit wir uns das Gezählte, die Quantität, merken und uns auch die Qualität der Erzählung einprägen, den *wirklichen* Inhalt, der von innen hält. Denn jede Zahl kann eine Wirkung erzeugen und damit eine *Wirklichkeit* bewirken.

Durch die Aspekte Quantität und Qualität erzählt jede Zahl eine verborgene Botschaft. Darüber hinaus ergeben alle Zahlen von 1 bis 9 eine zusammenhängende Entwicklungslinie. Sie zeigen, welche einzelnen Entwicklungsschritte wir gehen können, um glücklich und erfolgreich zu sein.

### Glück und Erfolg als Folge der Bedeutung der Zahlen von 1 bis 9

Jeder Mensch verfügt über einen inneren Kern, in dem sein ganzes Potenzial wie in einem Samenkorn enthalten ist. Im Lauf seines Lebens öffnet sich dieses Potenzial Schritt für Schritt gemäß den Altersstufen.





Wenn alles gut läuft, packt der Mensch das aus, was in ihm steckt. Er *entwickelt* sich. Wer nicht auspackt, kann einpacken. Doch grundsätzlich will die Idee von uns und unser Potenzial *entwickelt* werden und Gestalt annehmen.

Unser innerer Kern, der all unsere Möglichkeiten enthält, entspricht der Null. Ihr kommt bei den Zahlen eine Sonderstellung zu. Sie wird nicht mitgezählt, denn  $1 + 0$  oder  $1 - 0$  ist immer noch 1. Dieses Prinzip der Null gilt in der Addition und Subtraktion für alle Zahlen. Das lateinische »nullus« bedeutet keiner, keine. Die Null steht für Neutralität und das Nichts im Sinn von Nichtmateriellem. Das heißt, die Null ist jenseits des Materiellen und damit jenseits der Zeit. Die Null ist nicht nichts, sondern enthält ein Potenzial. Sie ähnelt dem O im Alphabet, das für Kreativität steht. Es symbolisiert als Kreis einen kosmischen Pool, aus welchem wir Ideen schöpfen, die wir mit unserem Potenzial verwirklichen können. Das Potenzial, enthalten im inneren Kern eines jeden Menschen, ist die Basis für Glück und Erfolg.

Im Folgenden beschreiben wir die Qualitäten der Zahlen von 1 bis 9. Sie entsprechen Erfolgsprinzipien für Glück und Erfolg. Gleichzeitig beziehen wir diese auf die unterschiedlichen Entwicklungsstufen unseres Lebens. Jeweils sieben Jahre entsprechen nach den Siebener Lebensschritten unserer biologischen Entwicklung einer Stufe. Denn alle sieben Jahre verändern sich die Lebensthemen. Wir durchlaufen in den einzelnen Lebensschritten jeweils besondere Themen mit entsprechenden Möglichkeiten, uns weiterzuentwickeln. Das bedeutet, in jeder Lebensstufe können wir Besonderes trainieren. In unserem Leben absolvieren wir analog den Siebener Lebensschritten ein großes Trainingsprogramm mit 3 Kapiteln und jeweils 3 Unterkapiteln. Die Themen der 9 Lebensschritte bauen logisch aufeinander auf. Nicht vollständig durchlebte Themen der einzelnen Schritte führen zu Entwicklungsstörungen, die das gesunde Durchleben der nachfolgenden Lebensschritte erschweren.

Alle 3 Kapitel sind unser Kapital. Das lateinische »caput« heißt Kopf. Kaputt sollte er allerdings nicht sein. Der Kopf steht für Wesentliches, das wir schöpfen können. Jeder Mensch durchläuft seine eigene Schöp-



fungsgeschichte, indem er Wesentliches, das seinem Wesen entspricht, zu seinem Kapital werden lässt. Das italienische »capitale« bedeutet auch Vermögen.

*Wirklich vermögend ist,  
wer sein Wesen mag  
und seine Möglichkeiten lebt.*

Rudolph Steiner und andere vor und nach ihm befassten sich mit den Siebener Lebensschritten. Neu im folgenden Text ist, dass wir davon ausgehen, dass sich das jeweilige Thema der Lebensschritte aus dem Sinngehalt der Zahlen von 1 bis 9 ergibt, mit denen die einzelnen Jahrsiebs multipliziert werden.

Diese **Multiplikationsfaktoren** ermöglichen eine einfache Betrachtung der jeweiligen Themen der einzelnen Lebensschritte.

$$1 \times 7 = 7$$

Der Faktor **1** bestimmt die Zeitqualität der ersten sieben Jahre.

$$2 \times 7 = 14$$

Der Faktor **2** bestimmt die Zeitqualität der zweiten sieben Jahre und so weiter, bis zuletzt

$$9 \times 7 = 63$$

der Faktor **9** die Zeitqualität des letzten Entwicklungs-Jahrsiebs 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 Zahlenqualitäten von 1 bis 9 gleichzeitig und immer stärker zu leben. Bis zum letzten Atemzug können wir uns darin üben, das loszulassen, was im Moment nicht wichtig ist.

Der Begriff Faktor kommt aus dem lateinischen »facere« und bedeutet machen. Wenn wir also in der jeweiligen Stufe das machen, was



der Zahlenfaktor erzählt, dann können wir jede Stufe unseres Lebens, selbst die Pubertät oder das hohe Alter, statt als Qual als Qualität erleben. Dann kann es gelingen, jede Stufe zu verstehen, anzunehmen und das Beste aus ihr zu machen.

### STUFEN

*Wie jede Blüte welkt und jede Jugend  
Dem Alter weicht, blüht jede Lebensstufe,  
Blüht jede Weisheit auch und jede Tugend  
Zu ihrer Zeit und darf nicht ewig dauern.  
Es muß das Herz bei jedem Lebensrufe  
Bereit zum Abschied sein und Neubeginne,  
Um sich in Tapferkeit und ohne Trauern  
In andre, neue Bindungen zu geben.  
Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne,  
Der uns beschützt und der uns hilft, zu leben.  
Wir sollen heiter Raum um Raum durchschreiten,  
An keinem wie an einer Heimat hängen,  
Der Weltgeist will nicht fesseln uns und engen,  
Er will uns Stuf' um Stufe heben, weiten.  
Kaum sind wir heimisch einem Lebenskreise  
Und traulich eingewohnt, so droht Erschlaffen.  
Nur wer bereit zu Aufbruch ist und Reise,  
Mag lähmender Gewöhnung sich entrafen.  
Es wird vielleicht auch noch die Todesstunde  
Uns neuen Räumen jung entgegen senden,  
Des Lebens Ruf an uns wird niemals enden...  
Wohlan denn, Herz, nimm' Abschied und gesunde!*

*– Hermann Hesse<sup>4</sup> –*

---

4 »Stufen« aus: *Herrmann Hesse, Sämtliche Werke in 20 Bänden*. Herausgegeben von Volker Michels. Band 10: Die Gedichte. © Suhrkamp Verlag, Frankfurt am Main, 2002. Alle Rechte bei und vorbehalten durch Suhrkamp Verlag Berlin. Abdruck mit freundlicher Genehmigung.



# Die drei großen Lebenskapitel

»Aller guten Dinge sind drei«

Im Folgenden werden die Qualitäten der Zahlen von 1 bis 9 unter anderem mit Bildern verdeutlicht, damit man das Wesentliche der einzelnen Jahrsiehte in seinen Facetten klar erfassen kann. Zusätzlich werden den Themen der einzelnen Jahrsiehte Schlüsselwörter zugeordnet. Sie zeigen Hauptsächliches in der jeweiligen Zeit an, benennen positive Qualitäten, die entwickelt werden (Lichtseite), oder Negatives, das es noch zu entwickeln gilt (Schattenseite).

## I. Lebenskapitel

**Das erste große Lebenskapitel wird von den Zahlenqualitäten 1, 2 und 3 bestimmt.**

$1 \times 7 = 7$  Jahre,  $2 \times 7 = 14$  Jahre und  $3 \times 7 = 21$  Jahre. Die Themen, die wir durchlaufen, und die Aufgaben, die wir in diesem Lebenskapitel trainieren, prägen unsere grundsätzliche **Einstellung zum Leben**.

Die ersten drei Jahrsiehte des I. Lebenskapitels prägen unsere **Einstellung zum Leben**:



## Schlüsselwörter für Wesentliches im 1. Jahrsiebt

### **Lichtseite**

#### **Urvertrauen**

*Facetten und Indikatoren:* Verbundensein, Einheit, Geborgenheit, Wärme, Nähe, Harmonie, Heimat, Anfang, Ursprung ...

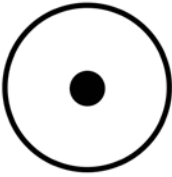
### **Schattenseite**

#### **Misstrauen**

*Facetten und Indikatoren:* Überbehütung, Misstrauen, Verlassenheit, Ausgeschlossen sein, sich fallengelassen fühlen, Verlorenheit, Getrenntsein, Heimatlosigkeit ...



## Das Symbol für die 1:



Im 1. Lebensjahrsiebt,  $1 \times 7 = 7$  Jahre, ist unser **erstes** Bezugsfeld unsere Familie. Wir erfahren die Gefühle von **Einssein, Geborgenheit** und **Verbundenheit** durch unsere Eltern, Großeltern und Geschwister. Unsere Identität bildet sich aus: Durch den liebevollen Kontakt mit unserer Umgebung lernen wir im Idealfall, uns mit uns selbst verbunden zu fühlen. All diese Gefühle brauchen wir, um am Ende dieser Stufe im **(Ur)Vertrauen** zu sein und uns aufgerichtet zu fühlen. Der Grundstein ist gelegt, sodass wir uns täglich selbst von Neuem aufrichten und aufrichtig sein können. **Wir »stehen wie eine Eins«** und wagen die ersten Schritte in die Eigenständigkeit, mit dem Besuch des Kindergartens, der Vorschule und schließlich der Schule.



## Schlüsselwörter für Wesentliches im 2. Jahrsiebt

### **Lichtseite**

#### **Individualität**

*Facetten und Indikatoren:* Ablösung, Pubertät, »Rebellion«, Initiation, Initiative, Selbstfindung, Neugier, Entscheidung, Motivation, Tatkraft, Mut, Durchsetzung, Vitalität, Potenziale ...

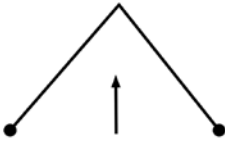
### **Schattenseite**

#### **Einsamkeit**

*Facetten und Indikatoren:* Zweifel, Verzweiflung, Unsicherheit, Unentschiedenheit, Lethargie, Verklebtsein, Trotz, Aggression, Projizieren ...



## Das Symbol für die 2:



Das 2. Jahrsiebt,  $2 \times 7 = 14$  Jahre, endet mitten in der Pubertät. Geborgenheit, Verbundenheit und Aufrichtigkeit braucht es als Basis, um im 2. Jahrsiebt die **Verbundenheit mit uns selbst nutzen** zu können. Mit der 2 beziehen wir uns auf ein zweites Bezugsfeld, zum Elternhaus kommt die Schule hinzu. Auf der Basis des Verbundenseins mit den Eltern entwickelt sich unsere **Individualität**. Wenn wir ein Gespür haben, wer wir sind, und einverstanden sind mit uns selbst, entkommen wir dem Gefühl des Getrennt- und Alleinseins, das sich als Selbstzweifel äußern und in der Verzweiflung enden kann. Zweifel zeigt sich in der Angst, etwas nicht zu schaffen, und im Zögerlich- und Unentschiedensein. Er kann sich auflösen, wenn wir uns für unsere **Balance eigenverantwortlich** fühlen und statt abzuwarten, dass Dinge besser werden, **Entscheidungen treffen** und selbst **initiativ** werden.





## Schlüsselwörter für Wesentliches im 3. Jahrsiebt

### Lichtseite

#### Liebe

*Facetten und Indikatoren:* Verschmelzung, Wir, Kollektivität, Dreiklang, Zusammensein, Wertschätzung, Anerkennung, Verbinden, Netzwerken ...

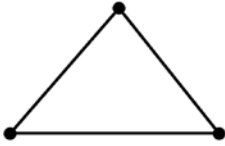
### Schattenseite

#### Neid

*Facetten und Indikatoren:* Missgunst, Rache, Hass, Geringschätzung, Missachtung, Tadel, Beziehungsprobleme, Beziehungsunfähigkeit, Verwicklung ...



## Das Symbol für die 3:



Es braucht die Qualitäten aus dem 2. Jahrsiebt, um glücklich und erfolgreich das 3. Jahrsiebt durchleben zu können:  $3 \times 7 = 21$  Jahre. Zu Familie und Schule kommt ein drittes Bezugsfeld hinzu. Die Suche nach einem Partner beginnt. Die Zahl 3 steht für **Liebe** und **Wertschätzung**. Wenn wir uns selbst schätzen und lieben und wenn wir zusätzlich initiativ werden, dann können wir uns erfolgreich verlieben und unseren Schatz finden. Im Verliebtsein und in der Liebe zu einem anderen Menschen erleben wir, dass sich **Gegensätze** wie beispielsweise Mann und Frau **ergänzen**. Wir fühlen uns ganz. Mit dieser Wertschätzung und Liebe beginnen wir, nicht mehr in unüberbrückbaren Gegensätzen wie sympathisch und unsympathisch beziehungsweise Fülle und Mangel zu denken, die einem »Entweder-oder« entsprechen und damit einen Teil des Lebens ausschließen. Wir fangen an, **verbindender** zu denken und zu handeln.