

Jane Vaneheim

ZURÜCK INS ALTE MAß

Jane Vaneheim

ZURÜCK INS ALTE MAß

Erinnerung an Rhythmus, Kreis und Getragensein

Auteursrecht

© 2025 Jane Vaneheim

Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteurs.

Eerste druk 2026

ISBN:

Opmaak, tekst en symboliek in samenwerking met
Patrick Frank van der Heijden

Bravenewbooks Nederland

Inhaltsverzeichnis

VORWORT – JANE VANEHEIM.....	1
TEIL I – WER WIR WAREN.....	3
TEIL II – DER MENSCH IM RHYTHMUS DER ERDE	26
TEIL III – DER JAHRESKREIS	63
TEIL IV – DIE RUNEN – DIE SPRACHE VOR DEN WORTEN	106
TEIL V – ERINNERUNG ALS WEG.....	129
TEIL VI – WAS TRÄGT, WENN WIR GEHEN.....	153
NACHWORT	157

VORWORT – JANE VANEHEIM

Dieses Buch ist nicht entstanden, weil etwas erklärt werden musste. Es ist entstanden, weil etwas nicht länger schweigen wollte. Nicht laut, nicht dringend, sondern wie ein leiser Atem, der immer wiederkehrt, bis man endlich innehält und zuhört.

Manche Bücher wollen gelesen werden, andere wollen berührt werden. Dieses gehört zur zweiten Art.

Es gibt Erinnerungen, die nicht im Kopf wohnen. Sie leben tiefer. Im Körper. Im Rhythmus des Atems. In dem stillen Wissen, das sich manchmal meldet, wenn die Welt zur Ruhe kommt. Dieses Buch spricht zu genau diesem Ort. Nicht, um Antworten zu geben, sondern um etwas wachzurufen, das längst da ist. Etwas Altes. Etwas Vertrautes. Etwas, das nie wirklich verloren war.

Wir leben in einer Zeit, die sich von den Kreisen entfernt hat. Von den natürlichen Übergängen. Von der Stille zwischen den Dingen. Alles bewegt sich vorwärts, schneller, lauter, gerader. Doch unter dieser Oberfläche lebt weiterhin ein anderes Zeitgefühl. Ein langsames. Ein zyklisches. Eines, das nicht drängt, sondern trägt.

Dieses Buch ist eine Einladung, sich wieder daran zu erinnern, wie es sich anfühlt, in diesem Rhythmus zu stehen.

Die Welt, aus der dieses Buch spricht, ist keine romantische Vergangenheit und kein idealisiertes Gestern. Sie ist ein innerer Raum. Ein Raum, den viele Kulturen kannten, lange bevor er benannt wurde. Ein Raum, in dem Natur nicht Kulisse ist, sondern Gegenüber. In dem Zeit nicht gemessen, sondern erfahren wird. In der Dunkelheit nicht gefürchtet, sondern als Teil des Ganzen erkannt wird.

Hier geht es nicht um Glauben und nicht um Ablehnung. Nicht um richtig oder falsch. Nicht um Systeme, Religionen oder Erklärungen. Was hier mitschwingt, ist leiser. Tiefer. Es ist die Erinnerung an ein Leben, das eingebettet war in Zyklen, Übergänge und Schwellen. An ein Dasein, das wusste, wann es Zeit war zu handeln und wann es Zeit war zu warten.

Dieses Buch will nichts beweisen. Es stellt keine Thesen auf und verlangt keine Zustimmung. Es öffnet einen Raum. Einen Raum, in dem der Leser sich selbst begegnen kann. Vielleicht in einem Gefühl von Vertrautheit. Vielleicht in einer leisen Unruhe. Vielleicht in einer Stille, die lange nicht gespürt wurde. Alles davon ist willkommen.

Die alten Wege, von denen hier geflüstert wird, führen nicht zurück in eine vergangene Welt. Sie führen nach innen. Zu dem Teil im Menschen, der noch weiß, dass alles miteinander verbunden ist. Dass Verlust und Erinnerung zusammengehören. Dass das, was unterdrückt, verschüttet oder vergessen wurde, nicht tot ist, sondern wartet.

Dieses Buch ist kein Lehrbuch. Es ist ein Grimoire im ursprünglichen Sinn. Ein Gefäß für Erinnerung. Für Echo. Für das leise Wissen, das sich nicht aufzwingt, sondern erscheint, wenn man bereit ist, langsamer zu werden.

Es ist kein Wegweiser, sondern ein Begleiter. Kein Licht, sondern eine Hand in der Dämmerung.

Wenn du dieses Buch öffnest, dann nicht, um etwas Neues zu lernen, sondern um etwas Altes wiederzufinden. Vielleicht weißt du noch nicht, was es ist. Vielleicht kannst du es noch nicht benennen. Das musst du auch nicht.

Es reicht, dass du spürst, dass etwas in dir antwortet.

Und wenn das geschieht, dann hat dieses Buch seinen Zweck erfüllt.

Mit Liebe,

Jane Vaneheim



TEIL I – WER WIR WAREN

Es beginnt nicht dort, wo Geschichten gewöhnlich anfangen. Es beginnt nicht mit einer Erklärung und nicht mit einem Ursprung. Es beginnt an einer Schwelle, an der etwas in dir innehält, ohne genau zu wissen, warum. Ein Moment, in dem die Zeit kurz weicher wird. Als würde die Welt einen Atemzug länger brauchen als sonst. In diesem Zwischenraum öffnet sich Erinnerung, nicht als Bild, sondern als Gefühl. Dieses Gefühl ist nicht neu. Es hat keinen Namen, weil es keinen braucht. Es ist das stille Wissen, dass das Leben einmal anders getragen wurde. Nicht leichter, nicht sanfter im äußeren Sinn, aber eingebetteter. Verwobener. Als hätte der Mensch damals nicht versucht, seinen Platz zu finden, weil er ihn nie verloren hatte. Manche Erinnerungen gehören nicht einem einzelnen Menschen. Sie gehören dem Menschsein selbst. Sie wandern durch Generationen wie ein leiser Strom unter der Oberfläche. Man kann ihn überbauen, man kann ihn überhören, aber man kann ihn nicht zum Verschwinden bringen. Dieses Kapitel spricht aus diesem Strom. Nicht um ihn sichtbar zu machen, sondern um ihn spürbar werden zu lassen. Es gab eine Weise, in der der Mensch in der Welt stand, ohne sich von ihr zu trennen. Er betrachtete die Erde nicht als etwas unter sich und den Himmel nicht als etwas über sich. Beides war Gegenwart. Beides war Beziehung. Der Boden trug nicht nur den Körper, er trug Erinnerung. Der Himmel war nicht fern, sondern atmend. Zeit hatte damals kein Gewicht im Sinne von Druck. Sie war kein Gegner, kein Maßstab, kein Besitz. Zeit war Bewegung. Kommen und Gehen. Näher werden und Zurücktretan. Wie Ebbe und Flut. Wie Ein- und Ausatmen. Niemand musste der Zeit hinterherlaufen, weil sie niemanden verließ. Der Mensch lebte nicht in Fragmenten. Nicht getrennt in Arbeit und Ruhe, in Alltag und Bedeutung. Alles floss ineinander. Das Feuer, das Nahrung bereitete, wärmte zugleich die Gemeinschaft. Das Gehen durch den Wald war nicht nur Fortbewegung, sondern Begegnung. Jeder Schritt war Teil eines größeren Zusammenhangs, auch wenn man ihn nicht benannte. Es war eine Welt, in der das Lauschen wichtiger war als das Sprechen. Worte wurden nicht gesammelt, sondern gesetzt. Sie hatten Gewicht, weil sie aus der Stille kamen. Zwischen den Worten lag Raum. Raum, in dem etwas Größeres anwesend war als Meinung oder Wille. Der Körper war kein Objekt, das kontrolliert werden musste. Er war ein Mitwisser. Er reagierte auf Kälte und Wärme, auf Licht und Dunkel, auf Nähe und Rückzug. Müdigkeit war kein Makel, sondern ein Signal. Schmerz war kein Feind, sondern eine Grenze, die gehört werden wollte. In dieser Welt wusste man, dass nicht jede Zeit gleich ist. Es gab Zeiten des Öffnens und Zeiten des Sammelns. Zeiten, in denen man nach außen ging, und Zeiten, in denen man sich zurückzog. Nichts davon musste erklärt oder gerechtfertigt werden. Es war Teil des natürlichen Flusses. Die Dunkelheit hatte ihren Platz. Sie war nicht das Gegenteil von Licht, sondern dessen Tiefe. In ihr lagen Ruhe, Sammlung und Vorbereitung. Der Tod war kein Abbruch, sondern ein Übergang. Ein Wechsel der Form, nicht das Ende der Bewegung. Vielleicht ist es dieses Wissen, das heute so fremd wirkt und doch so vertraut klingt. Nicht weil wir es vergessen hätten, sondern weil wir gelernt haben, es zu übergehen. Die moderne Welt verlangt Richtung, Geschwindigkeit, Klarheit. Das Alte verlangte Anwesenheit. Unter dieser Erinnerung liegt eine noch leisere Schicht. Eine, die sich nicht in Bildern zeigt, sondern im Körper. Ein

Ziehen vielleicht, ein Innehalten, ein Gefühl von Weite oder Melancholie ohne konkreten Anlass. Diese Schicht spricht nicht laut. Sie wartet. Was später getrennt wurde, war damals verbunden. Mensch und Landschaft. Tun und Sein. Wissen und Vertrauen. Es gab keine Notwendigkeit, alles zu benennen, weil das Benannte nie wichtiger war als das Erlebte. Diese alte Weise des Seins war nicht ideal. Sie kannte Entbehrung, Verlust, Unsicherheit. Doch sie kannte auch Einbettung. Niemand fiel aus dem Zusammenhang, weil der Zusammenhang weiter reichte als das einzelne Leben. Wenn dieses Kapitel von „wir“ spricht, dann meint es keinen Stamm, kein Volk, keine Herkunft. Es meint einen inneren Zustand. Einen Ort im Menschen, der weiß, wie es ist, getragen zu sein. Nicht geschützt vor allem, aber gehalten im Ganzen. Vielleicht erkennst du diesen Ort in dir. In Momenten, in denen du dich der Welt näher fühlst als sonst. In Augenblicken, in denen Stille nicht leer ist, sondern voll. In Zeiten, in denen dein Körper mehr zu wissen scheint als dein Denken. Dieses Kapitel will dich nicht zurückführen. Es will dich erinnern. Nicht an Fakten, sondern an Empfindung. Nicht an Geschichte, sondern an Zugehörigkeit. Denn das, was wir waren, ist nicht vergangen. Es ist verschüttet, überlagert, übertönt. Aber es lebt. In der Sehnsucht nach Kreisen. In der Müdigkeit gegenüber Geradlinigkeit. In dem Wunsch, wieder Teil zu sein, statt ständig unterwegs zu sein. Dieses erste Kapitel ist eine Schwelle. Kein Anfang im üblichen Sinn. Es fordert nichts. Es verspricht nichts. Es öffnet lediglich einen Raum, in dem etwas Altes wieder atmen darf. Wer hier verweilt, muss nichts verstehen. Es reicht, zu spüren. Und vielleicht ist genau das der wahre Beginn.

Bevor Erinnerung Gestalt annimmt, gibt es eine Schwelle. Einen Ort ohne Form, an dem sich noch nichts entschieden hat. Dort ist kein Bild, keine Geschichte, kein Gedanke. Nur ein leises Spüren. Als würde etwas in dir den Atem anhalten, nicht aus Angst, sondern aus Aufmerksamkeit. Dieser Ort ist still, aber nicht leer. Er trägt Gewicht. An dieser Schwelle steht der Mensch nicht als Fragender. Er steht als Hörender. Es gibt nichts zu verstehen und nichts zu begreifen. Alles, was hier geschieht, geschieht unterhalb der Sprache. Wie das erste Licht vor dem Morgen. Wie das Nachlassen des Windes kurz vor der Nacht. In dieser Stille beginnt das Alte zu wirken. Nicht als Vergangenheit, sondern als Nähe. Es drängt sich nicht auf. Es wartet. Und genau darin liegt seine Kraft. Was warten kann, muss nichts beweisen. Der Mensch war einst vertraut mit diesem Zustand. Nicht weil er ihn benannte, sondern weil er ihn kannte. Er wusste, wann er stehen bleiben musste. Wann ein Schritt zu viel gewesen wäre. Wann das Lauschen wichtiger war als das Handeln. Diese Fähigkeit war nicht außergewöhnlich. Sie war alltäglich. Die Welt sprach nicht in Worten, sondern in Bewegungen. In Veränderungen des Lichts. In der Art, wie Tiere den Raum betraten oder mieden. In der Weise, wie der Boden unter den Füßen nachgab oder Widerstand bot. Der Mensch antwortete darauf nicht mit Analyse, sondern mit Anpassung. Nicht aus Unterordnung, sondern aus Beziehung. Diese Beziehung kannte keine Eile. Sie war getragen von dem Wissen, dass alles seinen eigenen Moment hat. Dass nichts gezwungen werden muss. Dass ein zu früher Schritt ebenso viel zerstören kann wie ein zu später. Vielleicht ist es dieses Wissen, das heute so fremd wirkt. Nicht weil es verschwunden ist, sondern weil kaum noch Raum für Schwellen existiert. Alles muss entschieden werden. Alles muss benannt werden. Alles muss einen Zweck haben. Doch das Alte lebte vom Zweckfreien. Vom Dazwischen. An der Schwelle war der Mensch ganz Körper. Gedanken traten zurück. Empfindung trat nach vorne. Die Haut hörte. Der Atem

antwortete. Das Herz passte sich an. Nichts davon geschah bewusst. Es geschah, weil es natürlich war. Die Schwelle war kein Ort des Zögerns. Sie war ein Ort der Ausrichtung. Wer hier verweilte, ging später klarer. Nicht schneller, sondern stimmiger. In der heutigen Welt wird Schwelle oft mit Stillstand verwechselt. Damals war sie Vorbereitung. Sammlung. Ein Raum, in dem das Innere sich ordnen durfte, bevor das Äußere sich bewegte. Dieses Kapitel selbst ist eine solche Schwelle. Es fordert dich nicht auf, weiterzugehen. Es lädt dich ein, hier zu bleiben. Noch einen Atemzug länger. Noch einen Moment tiefer. Denn erst wenn der Mensch wieder lernt, an Schwellen zu verweilen, kann Erinnerung sich entfalten. Nicht als Gedanke, sondern als Rückkehr.

Zeit hatte damals keine Richtung. Sie bewegte sich nicht wie ein Pfeil, sondern wie ein Kreis, der sich immer wieder berührt, ohne sich zu wiederholen. Es gab kein Vorher, dem man nachtrauern musste, und kein Nachher, das man erzwingen konnte. Alles geschah im richtigen Moment, nicht weil jemand ihn bestimmte, sondern weil der Moment selbst reif war. Der Mensch lebte nicht in Erwartung. Erwartung gehört zu einer Zeit, die voreilt. Damals lebte man in Gegenwärtigkeit. Nicht als Übung, nicht als Ziel, sondern als natürlicher Zustand. Der Blick ruhte nicht ständig auf dem, was noch kommen sollte. Er blieb bei dem, was war. Und genau darin lag eine tiefe Form von Sicherheit. Sicherheit bedeutete nicht, dass alles berechenbar war. Im Gegenteil. Das Leben war offen, manchmal rau, manchmal unvorhersehbar. Doch diese Offenheit war kein Mangel. Sie war Raum. Raum, in dem der Mensch lernte, sich zu bewegen, ohne sich festzuhalten. Es gab Tage, die sich dehnten, und Nächte, die sich verdichteten. Zeiten, in denen kaum etwas geschah, und andere, in denen alles zugleich in Bewegung geriet. Niemand versuchte, diese Unterschiede auszugleichen. Sie wurden angenommen. Denn Gleichmaß war kein Ideal. Rhythmus war es. Der Mensch wusste, dass nicht jede Stunde denselben Wert trägt. Manche Stunden waren leer im äußeren Sinn und doch voller Bedeutung. Andere waren gefüllt mit Handlung, aber innerlich still. Dieses feine Gespür ging verloren, als Zeit zu etwas wurde, das gemessen, geteilt und gefüllt werden musste. Damals war Zeit kein Behälter, der gefüllt werden wollte. Sie war ein Strom, in dem man stand. Man trat ein und trat wieder heraus. Ohne Eile. Ohne Schuldgefühl. Vielleicht ist es diese Erfahrung, die heute so schwer zugänglich ist. Nicht weil sie unmöglich geworden ist, sondern weil kaum noch Raum für Richtungslosigkeit existiert. Alles muss auf etwas zulaufen. Alles muss einen Zweck erfüllen. Doch das Alte kannte Zeiten ohne Zweck. Zeiten, in denen Sein genug war. Richtungslosigkeit war kein Verlust. Sie war Offenheit. Wer nicht wusste, wohin er ging, konnte hören, wohin das Leben ihn trug. Der Weg entstand im Gehen. Nicht als Plan, sondern als Antwort. In dieser Zeit hatte der Mensch kein Bedürfnis, sich ständig zu verorten. Er musste nicht wissen, wer er war, um zu sein. Identität war kein Konzept. Sie war gelebte Beziehung. Zur Erde. Zu den anderen. Zu den Zyklen, die kamen und gingen. Heute wird Zeit oft als etwas erlebt, das drängt. Damals trug sie. Sie legte sich um den Menschen wie ein weiter Mantel. Nicht eng, nicht fest, sondern schützend. Wenn du heute manchmal das Gefühl hast, dass dir die Zeit entgleitet, dann ist das vielleicht kein persönliches Versagen. Vielleicht ist es ein Echo dieser alten Erfahrung, die sich meldet. Ein stiller Hinweis darauf, dass Zeit nicht dazu gedacht ist, gejagt zu werden. Dieses Kapitel verweilt hier bewusst. Es geht nicht weiter. Es drängt nicht. Es bleibt in dieser Richtungslosigkeit, damit du sie wieder spüren kannst. Nicht als Konzept, sondern als

Zustand. Denn bevor der Mensch wusste, wohin er ging, wusste er, wann er stehen bleiben musste. Und vielleicht ist genau das etwas, das wir wieder erinnern dürfen.

Bevor der Mensch begann zu erklären, wusste der Körper. Nicht als Instinkt im engen Sinn, sondern als stilles Gedächtnis. Der Körper erinnerte sich an Kälte und Wärme, an Nähe und Abstand, an das richtige Maß zwischen Bewegung und Ruhe. Er trug dieses Wissen nicht als Information, sondern als Stimmung. Als feines Spüren dafür, wann etwas stimmig war und wann nicht. Der Körper war kein Werkzeug, das benutzt wurde. Er war ein Ort des Hörens. Die Haut nahm wahr, was Worte nicht fassen konnten. Der Atem passte sich an, lange bevor ein Gedanke entstand. Das Herz reagierte, ohne zu fragen. Alles im Körper war Teil eines größeren Dialogs mit der Welt. In dieser alten Weise des Seins war der Körper nicht getrennt vom Außen. Er antwortete auf die Erde, auf das Wetter, auf das Licht. Er zog sich zurück, wenn Dunkelheit kam. Er öffnete sich, wenn Wärme blieb. Diese Bewegungen waren nicht willentlich. Sie waren natürlich. Schmerz war kein Feind, sondern eine Grenze, die sprach. Müdigkeit war kein Mangel, sondern ein Ruf nach Sammlung. Hunger war kein Problem, sondern ein Zeichen für Verbindung. Nichts davon wurde moralisch bewertet. Es wurde gehört. Der Mensch wusste, dass der Körper sich erinnert, auch wenn der Verstand vergisst, und dass Erfahrungen sich nicht nur im Denken ablegen, sondern im Gewebe des Seins. In der Haltung. In der Art zu gehen. In der Weise, wie man innehält. Vielleicht spürst du beim Lesen etwas davon. Eine Resonanz im eigenen Körper. Ein langsamer werdender Atem. Ein Nachlassen der inneren Spannung. Das ist kein Zufall. Es ist Wiedererkennen. Der Körper trug die Rhythmen der Erde in sich. Er wusste um Zeiten des Wachseins und Zeiten des Rückzugs. Um das Bedürfnis nach Nähe und das Bedürfnis nach Alleinsein. Dieses Wissen musste nicht aktiviert werden. Es war da. Später wurde der Körper etwas, das überwunden werden sollte. Diszipliniert. Gesteuert. Geformt. Doch in der alten Welt war er Lehrer. Nicht im Sinne von Autorität, sondern im Sinne von Verlässlichkeit. Er zeigte, wo Maß war und wo Überforderung begann. In dieser Verlässlichkeit lag eine tiefe Ruhe. Der Mensch musste nicht ständig entscheiden, wie er zu sein hatte. Er folgte dem, was sich zeigte. Dem, was sich stimmig anfühlte. Vielleicht ist es genau diese Beziehung zum Körper, die heute so fragil geworden ist. Nicht weil der Körper schweigt, sondern weil er überhört wird. Doch er hat nicht aufgehört zu sprechen. Er wartet. Dieses Kapitel lädt nicht dazu ein, dem Körper etwas beizubringen. Es lädt dazu ein, ihm wieder zu erlauben, zu erinnern. Denn er trägt mehr Geschichte, als jedes Buch es könnte.

Die Dunkelheit war kein Ort der Angst. Sie war ein Raum. Ein Raum, in dem sich das Leben zurückzog, um sich zu sammeln. Wenn das Licht schwand, verschwand nicht die Bedeutung. Sie verlagerte sich nach innen. Der Mensch wusste, dass nicht alles sichtbar sein muss, um wirksam zu sein. In der Dunkelheit lag keine Bedrohung, sondern Tiefe. Sie war der Ort, an dem sich Dinge ordneten, ohne benannt zu werden. Der Samen lag im Boden. Der Atem wurde langsamer. Die Stimmen wurden leiser. Nicht aus Mangel, sondern aus Achtsamkeit. Verlust gehörte zu diesem Raum. Nicht als Bruch, sondern als Teil des Kreises. Was ging, ließ Spuren zurück. Was endete, verwandelte sich. Der Mensch trauerte, aber er fiel nicht aus der Ordnung. Trauer war ein Weg, kein Zustand. Sie führte hindurch, nicht weg. Der Tod war keine Grenze, hinter der nichts mehr lag. Er war eine

Schwelle. Ein Übergang von Sichtbarkeit zu Erinnerung. Von Nähe zu anderer Form. Die Dunkelheit hielt diesen Übergang, damit er nicht zerbrach. Es gab Zeiten, in denen nichts getan wurde. Zeiten des Wartens. Zeiten des Schweigens. Diese Zeiten galten nicht als leer. Sie waren notwendig. In ihnen sammelte sich das, was später wieder Form annahm. Der Mensch wusste, dass Licht nicht aus sich selbst heraus entsteht. Es wächst aus der Dunkelheit. Ohne Nacht kein Morgen. Ohne Rückzug kein Neubeginn. Diese Wahrheit musste nicht verteidigt werden. Sie wurde gelebt. Vielleicht ist es dieses Verhältnis zur Dunkelheit, das heute so verloren wirkt. Nicht weil Dunkelheit verschwunden wäre, sondern weil sie nicht mehr gehalten wird. Sie wird vermieden, beleuchtet, überdeckt. Doch was keinen Raum bekommt, kehrt als Unruhe zurück. In der alten Welt durfte Dunkelheit sein. Sie hatte ihren Platz im Jahr, im Leben, im Inneren des Menschen. Niemand erwartete von ihr, hell zu sein. Niemand verlangte von ihr Antworten. Diese Akzeptanz schuf Vertrauen. Der Mensch wusste, dass auch Zeiten der Leere Teil des Weges sind. Dass Stillstand nicht gleichbedeutend mit Versagen ist. Dass Rückzug keine Flucht ist, sondern Sammlung. Vielleicht berührt dich das an einem empfindlichen Ort. Vielleicht erkennst du darin etwas, das du selbst zu lange vermieden hast. Wenn ja, dann lass es ruhig geschehen. Dieses Kapitel eilt nicht. Die Dunkelheit, von der hier gesprochen wird, will nichts nehmen. Sie will halten. Sie ist der Raum, in dem sich das Alte lösen und das Neue vorbereiten kann.

Das Wort „wir“ hatte damals kein Gewicht im Sinne von Abgrenzung. Es schloss niemand aus und niemand ein. Es war kein Bekenntnis, keine Zugehörigkeit, keine Identität. Es war ein Zustand. Ein stilles Wissen darum, nicht getrennt zu sein.= Der Mensch empfand sich nicht als Einzelner, der Teil einer Gruppe sein musste. Er war eingebettet. In die Landschaft. In die Abfolge der Tage. In die Gemeinschaft der Lebenden und derer, die gegangen waren. Dieses Eingebettetsein musste nicht bestätigt werden. Es war spürbar. Gemeinschaft entstand nicht durch Übereinkunft, sondern durch Gegenwart. Man war zusammen, weil man zusammen war. Nicht aus Pflicht, nicht aus Idee, sondern aus Nähe. Nähe im Tun. Nähe im Schweigen. Nähe im Tragen des Alltäglichen. Das „Wir“ lebte nicht in großen Worten. Es zeigte sich in kleinen Bewegungen. In der Art, wie Platz gemacht wurde. In der Weise, wie gewartet wurde. In der Selbstverständlichkeit, mit der man füreinander da war, ohne es benennen zu müssen. Niemand musste sich erklären, um dazugehören zu dürfen. Zugehörigkeit war kein Ziel. Sie war Ausgangspunkt. Der Mensch wusste, dass er einen Platz hatte, bevor er etwas leistete. Dieses Wissen gab Halt. Nicht Sicherheit im modernen Sinn, sondern Verlässlichkeit. Auch die Ahnen gehörten zu diesem Wir. Sie waren nicht fern. Sie waren Erinnerung im Boden, im Namenlosen, im Wiederholen bestimmter Gesten. Man sprach nicht ständig von ihnen. Man lebte mit ihnen. Vielleicht ist es diese Form von Zugehörigkeit, die heute so schmerzlich fehlt. Nicht das Fehlen von Gemeinschaft an sich, sondern das Fehlen eines Wir, das keinen Zweck hat. Kein Projekt. Kein Ziel. Nur Dasein. Wenn das Wir heute gesucht wird, geschieht es oft über Abgrenzung. Über Identität. Über Meinung. Doch das alte Wir brauchte nichts davon. Es war still. Es war tragend. Es fragte nicht, wer du bist. Es hielt dich, während du wurdest. Dieses Kapitel spricht dieses Wir nicht an, um es zu definieren. Es lässt es anklingen. Wie ein fernes Echo, das vertraut klingt, ohne greifbar zu sein. Vielleicht spürst du beim Lesen eine leise Traurigkeit. Oder eine Wärme. Oder beides zugleich. Auch das gehört dazu.

Erinnerung ist selten eindeutig. Das Wir, von dem hier geflüstert wird, ist nicht verloren. Es hat sich zurückgezogen in Räume, die heute kaum noch betreten werden. In Langsamkeit. In Stille. In echte Begegnungen ohne Ziel. Wer diesen Raum betritt, tut dies nicht als Teil einer Gruppe, sondern als Mensch. Und vielleicht ist genau das genug.

Unter allem, was sichtbar ist, liegt eine Bewegung, die sich nicht zeigt. Sie wirkt leise. Sie ordnet, ohne einzugreifen. Sie trägt, ohne sich aufzudrängen. Diese Bewegung war dem Menschen vertraut. Er lebte nicht an der Oberfläche der Dinge, sondern in ihrer Tiefe. Er wusste, dass das Wesentliche selten laut ist, dass Bedeutung nicht dort wohnt, wo viel geschieht, sondern dort, wo etwas nachklingt. Entscheidungen wurden nicht aus Druck geboren, sondern aus Reife. Worte entstanden nicht aus Eile, sondern aus Notwendigkeit. Diese Tiefe war kein Ort, den man betrat. Sie war immer da. Wie das Wasser unter dem Eis. Wie die Wurzel unter der Erde. Man musste sie nicht suchen. Man musste nur aufhören, sie zu überdecken. Der Mensch bewegte sich über diese Tiefe hinweg, ohne sie zu verlassen. Sie war Teil jedes Schrittes, jedes Blicks, jedes Schweigens. Auch wenn nichts Besonderes geschah, war sie anwesend. Gerade dann. Vielleicht ist es das, was heute oft fehlt. Nicht Tiefe an sich, sondern das Vertrauen, dass sie da ist, auch wenn sie sich nicht zeigt. Dass nicht alles sichtbar, erklärbar oder nutzbar sein muss, um Bedeutung zu haben. In der alten Welt durfte etwas unter der Oberfläche bleiben. Nicht aus Verdrängung, sondern aus Achtung. Man wusste, dass manches nur dann wirksam bleibt, wenn es nicht berührt wird. Nicht benannt. Nicht hervorgezogen. Dieses Wissen schuf eine andere Art von Geduld. Eine Geduld, die nicht wartet, um etwas zu bekommen, sondern wartet, um nichts zu stören. Vielleicht erkennst du in dir einen Ort, der ähnlich funktioniert. Einen Raum, den du selten besuchst, weil er keine Forderung stellt. Er ist einfach da. Still. Tragend. Unaufdringlich. Dieses Kapitel berührt diesen Raum nur leicht. Es taucht nicht hinab, um etwas zu holen. Es lässt ihn atmen. Denn Erinnerung, die wirklich trägt, lässt sich nicht erzwingen. Sie steigt auf, wenn die Oberfläche ruhig wird. Wenn das Tempo nachlässt. Wenn nichts mehr erwartet wird. Vielleicht geschieht genau das jetzt. Oder vielleicht später. Beides ist richtig. Was unter der Oberfläche liegt, hat Zeit.

Es gibt eine Art von Rückkehr, die keine Schritte braucht. Sie geschieht, ohne dass man sich bewegt. Ohne Entscheidung. Ohne Richtung. Sie ist ein leises Wieder ankommen an einem Ort, den man nie wirklich verlassen hat. Diese Rückkehr fühlt sich nicht triumphal an. Sie ist unspektakulär. Still. Fast unscheinbar. Und doch verändert sie etwas Grundlegendes. Nicht die Welt, sondern die Art, wie man in ihr steht. Der Mensch musste früher nicht wissen, wohin er zurückkehrt. Er wusste nur, wann er angekommen war. Dieses Ankommen war kein Ziel, sondern ein Zustand. Ein Moment, in dem nichts mehr fehlte, obwohl nichts hinzugefügt wurde. Vielleicht ist es genau das, was dieses Kapitel sucht. Kein Wissen. Kein Ergebnis. Nur dieses Gefühl von Stimmigkeit. Von Übereinstimmung zwischen innen und außen. Zwischen Atem und Umgebung. In dieser Rückkehr lag keine Nostalgie. Kein Wunsch nach einem anderen Leben. Sie war nicht rückwärtsgewandt. Sie war gegenwärtig. Der Mensch stand dort, wo er war, und wusste, dass es genügte. Das Alte, von dem hier gesprochen wird, verlangt nicht, wieder gelebt zu werden. Es verlangt nicht, kopiert zu werden. Es bittet nur darum, erinnert zu werden. Als Haltung. Als Tiefe. Als Maß. Wenn dieses Kapitel etwas in dir berührt hat, dann halte es

nicht fest. Lass es weitergehen. Erinnerung wirkt am stärksten, wenn sie nicht festgehalten wird. Das, was wir waren, ist kein Ort in der Vergangenheit. Es ist ein Raum unter der Gegenwart. Er öffnet sich nicht durch Suchen, sondern durch Nachlassen. Nicht durch Wollen, sondern durch Zulassen. Vielleicht spürst du am Ende dieses Kapitels keine Klarheit. Vielleicht auch keine Antwort. Das ist richtig so. Klarheit gehört dem Denken. Dieses Buch gehört dem Erinnern. Hier endet nichts. Hier beginnt auch nichts. Etwas setzt sich nur leise fort. Wie ein Atemzug, der von selbst kommt. Und vielleicht ist genau das genug.

Bevor der Mensch begann, Zeit zu zählen, spürte er sie. Nicht als Abfolge von Einheiten, sondern als Bewegung im Körper, als Spannung und Lösung, als Öffnung und Rückzug, als Wachsen und Nachlassen. Der Rhythmus der Erde war kein äußeres Prinzip, dem man sich unterwerfen musste, sondern eine lebendige Ordnung, die im Menschen selbst wirkte. Der Körper wusste, wann es Zeit war zu gehen und wann zu bleiben, wann zu sprechen und wann zu schweigen, wann zu handeln und wann zu warten. Dieses Wissen war nicht erlernt, es war angelegt, so selbstverständlich wie der Atem, der kommt und geht, ohne dass man ihn steuert. Der Mensch stand nicht außerhalb dieses Rhythmus, er war Teil davon. Die Erde trug ihn nicht nur, sie antwortete auf seine Anwesenheit. Der Boden nahm Schritte auf, der Wechsel der Jahreszeiten prägte das Innere, Licht und Dunkel formten nicht nur den Tag, sondern auch das Empfinden. Der Körper war das erste Maß, nicht der Gedanke, nicht das Wort, nicht die Zahl. Müdigkeit zeigte, wann genug war. Hunger zeigte, wann Verbindung nötig wurde. Kälte und Wärme gaben Richtung, ohne zu befehlen. In diesem Erleben gab es kein Getrennt sein zwischen innen und außen. Das Wetter geschah nicht nur um den Menschen herum, es geschah mit ihm. Regen veränderte die Haltung, Dunkelheit veränderte den Blick nach innen. Der Rhythmus der Erde war nicht gleichmäßig. Er kannte Dehnung und Verdichtung, Fülle und Leere, Bewegung und Stillstand. Beides war notwendig. Niemand versuchte, diese Unterschiede auszugleichen. Der Mensch wusste, dass Gleichmaß nicht Leben bedeutet. Bewegung tut es. Dieser Rhythmus ist nicht verloren, sondern unterbrochen. Er lebt noch, leiser, überlagert von Takten, die nicht aus der Erde stammen.

Zeit hatte damals keine Richtung. Sie bewegte sich nicht wie ein Pfeil, sondern wie ein Kreis, der sich immer wieder berührt, ohne sich zu wiederholen. Es gab kein Vorher, dem man nachtrauern musste, und kein Nachher, das man erzwingen konnte. Alles geschah im richtigen Moment, nicht weil jemand ihn bestimmte, sondern weil der Moment selbst reif war. Der Mensch lebte nicht in Erwartung. Erwartung gehört zu einer Zeit, die voreilt. Damals lebte man in Gegenwärtigkeit, nicht als Übung und nicht als Ziel, sondern als natürlicher Zustand. Der Blick ruhte nicht ständig auf dem, was noch kommen sollte, sondern blieb bei dem, was war. Darin lag eine tiefe Form von Sicherheit. Diese Sicherheit bedeutete nicht Berechenbarkeit. Im Gegenteil, das Leben war offen, manchmal rau, manchmal unvorhersehbar. Doch diese Offenheit war kein Mangel, sondern Raum, in dem sich der Mensch bewegen konnte, ohne sich festzuhalten. Es gab Tage, die sich dehnten, und Nächte, die sich verdichteten. Zeiten, in denen kaum etwas geschah, und andere, in denen alles zugleich in Bewegung geriet. Niemand versuchte, diese Unterschiede zu glätten. Sie wurden angenommen, denn Gleichmaß war kein Ideal, Rhythmus war es. Der

Mensch wusste, dass nicht jede Stunde denselben Wert trägt. Manche Stunden waren leer im äußeren Sinn und doch voller Bedeutung. Andere waren gefüllt mit Handlung, aber innerlich still. Dieses feine Gespür ging verloren, als Zeit zu etwas wurde, das gemessen, geteilt und gefüllt werden musste. Damals war Zeit kein Behälter, der gefüllt werden wollte. Sie war ein Strom, in dem man stand, in den man eintrat und aus dem man wieder austrat, ohne Eile und ohne Schuldgefühl. Richtungslosigkeit war kein Verlust, sondern Offenheit. Wer nicht wusste, wohin er ging, konnte hören, wohin das Leben ihn trug. Der Weg entstand im Gehen, nicht als Plan, sondern als Antwort.

Die monatliche Bewegung des weiblichen Körpers war kein isoliertes Geschehen, sondern Teil desselben Kreises, den der Mond am Himmel zeichnete. Was sich oben wandelte, spiegelte sich unten, nicht als starre Regel, sondern als lebendige Resonanz. Der Körper der Frau war ein Ort, an dem Zeit sichtbar wurde, nicht gezählt, sondern gespürt. Der Zyklus folgte keinem linearen Maß, sondern einem Kreis aus Öffnung, Fülle, Rückzug und Erneuerung. Der Neumond trug Sammlung. Der Körper zog sich zurück, bereitete vor, lauschte. Mit dem zunehmenden Licht wuchs Bewegung, Energie richtete sich nach außen, Klarheit nahm zu, Begegnung wurde leichter. Der Vollmond markierte keinen Höhepunkt im Sinne von Leistung, sondern einen Moment der Verdichtung. Wahrnehmung war geschärft, Emotionen lagen näher an der Oberfläche, das Innere war hell, aber verletzlich. In vielen Frauen fiel diese Phase mit dem Blut zusammen, nicht als Störung, sondern als Antwort. Das Loslassen geschah im Licht, nicht im Verborgenen. Blut war kein Zeichen von Schwäche, sondern von Ordnung. Es zeigte, dass etwas Vollendetes gehen durfte. Der Körper öffnete sich, während der Mond ganz war. Innen und außen standen in Beziehung. Der Rückzug in dieser Zeit war kein Abbruch vom Leben, sondern Teil des Lebens selbst. Nach dem Vollmond begann das Abklingen. Kräfte sammelten sich neu, Aufmerksamkeit wandte sich nach innen, Vorbereitung entstand. Diese Bewegung war bekannt. Sie wurde nicht erklärt, sondern respektiert. Frauen wussten, wann ihre Zeit des Sprechens war und wann ihre Zeit des Schweigens, wann Nähe nährte und wann Alleinsein notwendig wurde. In dieser Ordnung lag Würde, nicht weil der weibliche Körper idealisiert wurde, sondern weil er ernst genommen wurde. Später wurde diese Verbindung gestört. Der Vollmond wurde romantisiert oder ignoriert, der Zyklus reguliert, beschleunigt, angepasst. Blut wurde unsichtbar gemacht, Rückzug unpraktisch, Empfindung zweitrangig. Doch der Körper vergaß nicht. Er reagiert noch immer, in Unruhe um den Vollmond, in tiefer Müdigkeit während des Blutens, in dem Gefühl, gegen eine Zeit zu leben, die nicht die eigene ist. Dieses Kapitel spricht nicht von Biologie, sondern von Erinnerung. Der weibliche Körper trägt eine Zeitrechnung, die älter ist als jede Uhr und klarer als jedes System. Was im monatlichen Zyklus sichtbar wurde, galt nicht nur für Frauen. Es zeigte eine Wahrheit über Zeit selbst, dass Fülle immer auch Loslassen enthält, dass Licht nicht ohne Dunkel ist, dass Vollständigkeit kein Zustand ist, den man festhält, sondern ein Moment, den man durchlässt.

Bevor Zeit gezählt wurde, wurde sie bewohnt. Der Morgen war kein technischer Beginn, sondern ein Öffnen, der Abend kein Ende, sondern ein Zurückgleiten. Der Mensch stand nicht der Zeit gegenüber, er stand in ihr. Zeit drängte nicht, weil sie nichts forderte. Sie entglitt nicht, weil sie nicht besessen werden konnte. Tun entstand aus dem Moment

heraus und endete, wenn er erfüllt war. Ruhe war kein Gegenpol zur Tätigkeit, sondern ihre Fortsetzung in anderer Form. Wenn Dunkelheit kam, zog sich das Leben zurück, nicht aus Mangel, sondern aus Ordnung. Erst als Zeit messbar wurde, wurde sie vergleichbar. Erst als sie vergleichbar wurde, wurde sie knapp. Der Mensch begann, Zeit zu verlieren, weil er begann, sie zu zählen. Die Uhr brachte Präzision, aber sie nahm Tiefe. Sie teilte den Tag und trennte den Menschen von seinem Empfinden. Die alte Zeit kannte keine Effizienz, aber sie kannte Stimmigkeit. Sie ließ Reifung zu und akzeptierte Unvollständigkeit als Teil des Weges.

Der Mond war die sichtbare Ordnung dieser gelebten Zeit. Er strukturierte, ohne festzulegen. Seine Phasen gaben Richtung, ohne zu bestimmen. Mit dem Neumond zog sich das Leben zurück, sammelte und lauschte. Mit dem zunehmenden Licht wuchs Bewegung. Der Vollmond verdichtete Wahrnehmung, brachte Klarheit und Spannung. Mit dem abnehmenden Licht begann das Lösen und Zurückgeben. Monate waren atmende Kreise, keine identischen Blöcke. Feste bewegten sich, weil der Mond sich bewegte. Verlässlichkeit lag nicht im Gleichbleiben, sondern im Wiederkehren. Auch andere Kulturen trugen dieses Wissen. Im Judentum folgte der Kalender dem Mond, der Sabbat begann mit dem Untergehen der Sonne. Bei den Maya war Zeit ein Gewebe aus Zyklen, kein Fortschritt mit Ziel. Diese Kulturen verband kein Dogma, sondern ein Empfinden. Zeit ist Beziehung. Zeit ist Erinnerung in Bewegung. Als Zeit vereinheitlicht wurde, musste der Mond weichen. Mit ihm verschwand nicht nur ein Kalender, sondern das Gespür für Übergänge.

Der Bruch kam nicht als Ereignis, sondern als Verschiebung. Das Maß wanderte vom Körper zur Zahl, vom Erleben zur Kontrolle. Zeit wurde effizient und damit fremd. Der Rhythmus der Erde wurde überlagert von Takten, die nicht aus ihr stammten. Der Mond verlor seinen Platz im Alltag, der weibliche Zyklus wurde störend, Rückzug galt als Schwäche. Der Mensch lernte, gegen seinen Rhythmus zu funktionieren. Müdigkeit wurde ignoriert, Dunkelheit beleuchtet, der Körper angepasst statt gehört. Der Preis zeigte sich langsam, in Erschöpfung, in innerer Unruhe, im Gefühl, ständig unterwegs zu sein, ohne anzukommen. Dieser Bruch ist kein Vorwurf. Er ist eine Spur. Und Spuren können gelesen werden. Nicht um zurückzugehen, sondern um tiefer zu gehen. Denn unter der linearen Zeit liegt der Kreis noch immer. Unter der Uhr schlägt der Rhythmus weiter. Still. Geduldig. Tragend

Unter allem, was sich im Lauf der Zeit verschoben hat, ist etwas geblieben. Nicht sichtbar, nicht laut, nicht greifbar. Es lebt nicht in Systemen, nicht in Erklärungen und nicht in Konzepten, sondern im Inneren des Menschen. Diese leise Erinnerung ist kein Wissen, das man abrufen kann, und keine Wahrheit, die man beweisen müsste. Sie zeigt sich als Empfindung, als feine Unruhe, als Sehnsucht nach einem Rhythmus, der nicht antreibt, sondern trägt. Der Mensch spürt sie oft dann, wenn äußere Anforderungen nachlassen und etwas Inneres Raum bekommt. Sie meldet sich in der Müdigkeit gegenüber ständiger Beschleunigung, im Wunsch nach Rückzug ohne Rechtfertigung, im Bedürfnis, wieder in Zyklen zu leben statt gegen sie. Diese Erinnerung ist nicht nostalgisch. Sie idealisiert keine Vergangenheit und verlangt keine Rückkehr. Sie ist gegenwärtig. Sie wirkt im Körper, lange bevor sie im Denken Form annimmt. Der Atem verändert sich, wenn Zeit wieder weit