



Bianca Maria Seidl

MIDLIFE-KRISE ODER AWAKENING-CHANCE?

DIE INITIATION IN DER LEBENSMITTE – WARUM DAS ENDE DES FUNKTIONIERENS DER ANFANG ECHTER FREIHEIT IST

Wenn die Lebensmitte anklopft, fühlen sich viele Frauen wie in einem Haus, das zu eng geworden ist. Die Rollen als Mutter, Partnerin oder Leistungsträgerin wirken plötzlich wie Masken, die die Luft zum Atmen nehmen. Doch was wir oft als beängstigende Midlife-Krise bezeichnen, ist in Wahrheit eine Chance zu einer heiligen Initiation.

ZU VIEL ÄUSSERE AKTIVITÄT – ZU WENIG INNERER RAUM

Es gibt einen Moment im Leben vieler Frauen, der sich schleichend angekündigt – und irgendwann nicht mehr ignoriert werden kann. Der gewohnte Antrieb fehlt. Die Dinge, die früher mit Leichtigkeit von der Hand gingen, kosten plötzlich Kraft. Der Alltag läuft – und trotzdem ist da eine innere Lustlosigkeit, die sich wie ein grauer Schleier über alles legt.

Viele Frauen erlauben sich diese Unzufriedenheit nicht einmal. Denn eigentlich haben sie doch alles und müssten zufrieden sein. Also wird weitergemacht, optimiert und diszipliniert. Der innere Einbruch wird als Fehler im System, vielleicht sogar als Krankheit interpretiert. Und wieder andere spüren neben der Erschöpfung noch etwas anderes: einen Hunger. Nach mehr Lebendigkeit. Nach mehr Echtheit. Nach mehr von dem, was bislang zu kurz gekommen ist. Dieser Hunger ist kein Zeichen von Undankbarkeit oder Versagen. Er ist der Ruf der Seele – nach Neuausrichtung – nach innen.

MIDLIFE-KRISE ODER INITIATION? EINE FRAGE DER BLICKRICHTUNG

Das Wort Krise ist nicht neutral. Es ist ein Urteil. Sobald wir das, was in der Lebensmitte geschieht, als Krise benennen, wird die Frau zum Opfer der Umstände. Sie erträgt. Sie wartet. Sie hält aus. Sie findet sich ab, wie so viele vor ihr es getan haben. Diese Haltung führt in eine Verfallsspirale. Sie lässt uns schneller altern und oftmals dem Leben gegenüber verbittert werden. Initiation hingegen öffnet einen Raum.

In schamanischen Traditionen ist Initiation das bewusste Betreten einer neuen Ebene des Bewusstseins – besiegelt durch Prüfungen, tiefe Erkenntnis und innere Reife. Er öffnet sich, weil die Frau bereit ist. Weil eine entsprechende Reife vorliegt.

Initiation in der Lebensmitte ist eine Einweihung in das Echte und Wahre.

Dies bedeutet: kein Ertragen und Aushalten mehr, stattdessen sich bewusst für die schöpferische Kraft der Seele zu öffnen. Die Frau hört auf, Opfer zu sein. Sie wird Schöpferin. Das Bild, das mir dabei am tiefsten erscheint: Die Raupe im Kokon glaubt, das Ende sei gekommen. Alles Vertraute löst sich auf. Was sie nicht weiß: Sie ist mitten in ihrer Metamorphose. Der schlüpfende Schmetterling betritt nicht das Ende – er betritt den Anfang. Tod und Geburt liegen so nah beieinander, dass sie sich gegenseitig bedingen.

Vor vielen Jahren, als ich mehrere Wochen mit dem Schamanen Don Juan in den Anden Perus unterwegs war, sagte er mir mit einem verschmitzten Lächeln: „It's only the beginning.“ Damals konnte ich die Wahrheit darin noch nicht in ihrer Gänze erfassen. Heute spüre ich sie jeden Tag. Und lebe sie mit jedem Atemzug.

DIE „HEILIGE PAUSE“ IST KEIN FEHLER IM SYSTEM

In der Lebensmitte zeigt sich diese Übergangsphase oft als fehlender Antrieb, als Erschöpfung, die keine Auszeit zu heilen vermag oder als Lustlosigkeit, die den Verstand in Alarmbereitschaft versetzt. Was wirklich geschieht, ist eine innere Umstellung – eine Umverteilung der Energie. Der bisherige Treibstoff, aus dem Streben nach Bestätigung im Außen, ist verbraucht. Das Gefäß muss erst vollständig geleert werden, damit das Echte Raum einnehmen kann.

Doch genau hier beobachte ich immer wieder: Die Störung des Gewohnten wird oftmals als medizinisches Problem interpretiert. Frauen gehen zum Arzt und häufig wird eine Diagnose gestellt, die das, was eigentlich eine evolutionäre Systemumstellung ist, als Krankheit rahmt. Wenn dieser Ruf mit Medikamenten gedämpft wird, wird oft jener innere Prozess unterbunden, der sich entfalten will. Was, wenn das, was sich wie eine Störung anfühlt, in Wahrheit eine Einladung ist?

In der „Heiligen Pause“ übergibt das Ego-ICH seinen Platz auf dem Thron – das Zepter geht über an die SEELE und an das SELBST. Dieser Übergang ist nicht laut. Er fragt nicht: Was muss ich tun, um zu beeindrucken? – sondern: Was will sich durch mich ausdrücken?

WAS DAS ZWIEBELPRINZIP MIT DER SELBSTWERDUNG ZU TUN HAT

Selbstwerdung ist kein linearer Weg. Ähnlich wie bei einer Zwiebel wird Schicht für Schicht abgetragen. Erst dann offenbart sich der Kern, der vorher eingewickelt war. In der ersten Lebenshälfte lag der Fokus im Außen. Es galt, den eigenen Platz in der Welt zu finden. Die innere Arbeit dieser Phase entsprach mehr einer Oberflächenbehandlung. Es brachte Erleichterung. Entspannung und das Ablegen mancher Last.

In der zweiten Lebenshälfte verändert sich die Qualität grundlegend. Was ich heute in der Tiefe erlebe, ist ein tiefes Berührtsein – von mir selbst. Gefühle aus einer Tiefe, die ich nicht hätte erahnen können. Eine Dimension des Erlebens, die vorher schlicht nicht zugänglich war. Was diese Tiefe öffnet, ist keine Technik. Es ist die jahrelange Praxis des Mit-sich-Seins. Die Meditation als Selbstanbindung – nicht als Entspannungsmethode. Als Training des Gewahrseins. Irgendwann, wenn genug inneres Licht vorhanden ist, zeigt sich die Wahrheit. „Und es ist immer die Wahrheit, die berührt bis ins Mark.“



Der Schlüssel liegt darin, die erfahrene Stille nicht zu verlassen, wenn die Augen sich öffnen. Den erweiterten inneren Raum mitten im Alltag zu bewahren. Vor einer Entscheidung: innehalten und nachspüren. Der weite innere Raum schenkt die Wahlfreiheit zwischen Reaktion und Aktion. Und jedes Mal, wenn ein altes Muster bewusst umgangen wird – mit einem inneren Siegeslächeln anerkennen: „Gelernt! Das brauche ich nicht mehr.“

DAS ICH UND SEIN KORSETT – DER SCHEIN EINES SELBST

Das ICH ist unsere konditionierte Persönlichkeit. Von Kindheit an haben wir gelernt, welche Seiten von uns willkommen sind – und welche nicht. Die unerwünschten Seiten wanderten ins Unterbewusstsein. Was übrig blieb, ist eine Persönlichkeit, die funktioniert – die Erwartungen erfüllt und dabei vergessen hat, wer sie wirklich ist. Das ICH ist nicht böse. Es hat uns beschützt. Es hat uns einen Platz in der Welt gesichert. Aber es ist nicht vollständig. Es trägt eine Maske – die Persona. Das ICH ist letztendlich nur ein Konstrukt. Der Schein eines Selbst, der nie echt und wahr war.

Wann wird das Korsett zu eng? Das ist von Frau zu Frau verschieden. Wer die inneren Signale lange übergeht, wird früher oder später körperliche Reaktionen erleben. Und manchmal greift das Leben selbst ein.

2022 war mein Kalender prall voll. Ich lebte meine Berufung – und hatte dabei langsam den Kontakt zu meinem inneren Rhythmus verloren. Auf Lanzarote stolperte ich beim Morgenlauf über einen Lavastein und fiel. Im Bruchteil einer Sekunde – noch bevor der Schmerz mein Bewusstsein flutete, wusste ich intuitiv: Das ist eine Notbremse. Meine Hüftpfanne war in fünf Teile gesprengt, der Oberschenkel haltlos. Was folgte, waren Wochen der erzwungenen Stille im Krankenhaus. Keine Termine. Keine Aufgaben. Nur ich – und die Frage, wer ich bin, wenn all das wegfällt. Die Antwort kam nicht sofort. Aber sie kam. Und sie war tiefer, als ich je hätte erahnen können.

DIE WURZELN – AHNENARBEIT ALS FUNDAMENT

Hinter jeder Frau steht eine lange Reihe von Menschen, von Seelen. Es sind Generationen, die geliebt und gelitten haben, Stärken entwickelt und Lasten getragen haben, die nie vollständig verarbeitet wurden. Ahnenarbeit bedeutet, bewusst die Verbindung mit dem Wurzelstock des eigenen Lebens aufzunehmen. Belastende, ererbte Erfahrungen aufzudecken und zu transformieren. Und dann das gute Erbe zu empfangen – die wegweisenden

Stärken jeder Generation. Es geht nicht nur darum, Lasten zu lösen. Es geht darum, das Gold freizulegen, das darunter liegt.

Eine Klientin kam zu mir, weil sie sich innerlich von unsichtbaren Banden zurückgehalten fühlte. Immer wenn sie eine Veränderung herbeiführen wollte, spürte sie es – als würde sie an einem Gummiband zurückgezogen. In der schamanischen Ahnenaufstellung führte ich sie in die energetisch-informative Verbindung mit ihren Ahnen. Als sie mit ihren Urgroßeltern in Kontakt trat, verspürte sie plötzlich einen zugeschnürten Hals, ein enges Herz, festbetonierte Beine. Ihr Körper zeigte, was ihr Verstand nicht wusste: Hier lag eine ererbte Last. Die Arbeit führte bis in die sechste Generation zurück: Eine Ahnin war für ihre mutige Äußerung bestraft worden und hatte geschworen, nie wieder ihre Wahrheit kundzutun. Als das Muster aufgelöst war, empfing meine Klientin die Ahnengabe: die Qualität der Hingabe. Einige Monate später hatte sie sich selbstständig gemacht – erstaunt über ihren plötzlichen Mut und Elan. Das innere Gummiband war weg.

Wie dieser Prozess im Detail funktioniert, habe ich in meinem Buch Schamanische Ahnenarbeit (Mankau Verlag, 2021) beschrieben. Ohne meine eigene intensive Ahnenarbeit wäre ich wahrscheinlich immer noch ein Funkensprüher unter Daueranspannung – viel Licht, das in alle Richtungen zerstreut wird. Heute ähnelt mein Licht einem Laserstrahl. Ich lebe vermehrt im Hier und Jetzt. Es ist still in mir. Der Ahnenfrieden ist ein Segen.

DER WEG ZUM SELBST – INITIATION ALS CHANCE

Was ist das SELBST? Es ist das still Wahrnehmende. Zeitlos, tief und weit zugleich – leer und voll zugleich – und doch immerwährend lebendig. Wenn das ICH durchlässig wird, wenn die Masken fallen und die Wurzeln geklärt sind, öffnet sich ein Raum, in dem Liebe nicht mehr ein Gefühl ist, das kommt und geht – sondern ein Seinszustand. Frieden. Freiheit. Fülle. Das sind keine Emotionen. Das sind Seinszustände des SELBST.

Eine Frau, die aus ihrer inneren Autorität heraus lebt, nimmt das Leben so an, wie es sich zeigt. Sie fühlt die Gefühle. Und wenn eine Entscheidung ansteht, schaut sie nach innen – auf den Impuls, der aus der Tiefe kommt. Eine Frau, die diesen Weg gegangen ist, revitalisiert sich von innen heraus. Ihr Seelenfeuer bekommt wieder Sauerstoff. Ihre Seele atmet freier. Sie findet Zugang zu ihrer Kreativität, ihrer

geistigen Fruchtbarkeit, ihrer schöpferischen Kraft. Sie wird zu einem Knotenpunkt im feinen, wenngleich nicht sichtbaren Gewebe des Lebens. Sie strahlt von innen, und ihr Licht erhellt im Außen eine langsam erwachende Welt.

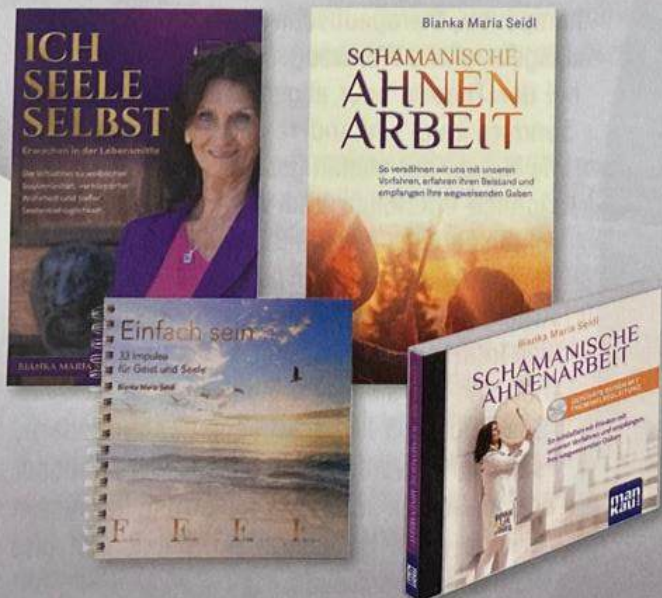
SELBSTWERDUNG: EIN ENTWICKLUNGSPROZESS, DER SEINE EIGENE ZEIT BRAUCHT

Die zurückliegenden neun Jahre waren für mich ein Reifeprozess, ähnlich wie guter Rotwein ihn braucht – um aus dem Rohen das Edle werden zu lassen, um Schärfe in Samtigkeit zu wandeln. Um das Flüchtige in etwas zu verwandeln, das bleibt. 2018 schrieb ich mein zweites Buch „Einfach sein“. Darin näherte ich mich vier großen Begriffen an – aus der Meditationserfahrung heraus: Freiheit. Frieden. Freude. Fülle. Es hat neun Jahre gedauert, bis ich diese Worte nicht mehr nur beschreiben – sondern leben konnte. Bis ich sagen konnte, was das SELBST ist: Zeitlos. Tief und weit zugleich. Leer und voll zugleich. Und doch immerwährend lebendig. Das ist tiefe Reife. Selbstwerdung kennt keine Abkürzung. Und manche Wahrheiten können erst dann erfasst werden, wenn wir reif sind dafür. Don Juan, der Schamane aus Peru, wusste das – als er mir vor über 20 Jahren mit einem verschmitzten Lächeln sagte: „It's only the beginning.“

Bianka Maria Seidl ist Bewusstseins-Mentorin, Expertin für schamanische Ahnenarbeit, Autorin, Künstlerin. Alle Informationen auf www.biankaseidl.de

Bücher von Bianka Maria Seidl

- ICH - SEELE - SELBST. Erwachen in der Lebensmitte. Edition yoYA, erscheint in 10.2026
- Schamanische Ahnenarbeit. Mankau Verlag, 11.2021
- Einfach sein. 33 Impulse für Geist und Seele. Edition yoYa, 11.2018
- Die Zeit ist reif ...! Eigenverlag, 2024



Im Flow mit den Sternen



ISBN 978-3-7787-9344-2, 272 Seiten,
Quality Paperback, 19,- € [D]

Bist du bereit, deine Träume in eine gelebte Wirklichkeit zu verwandeln? Star-Astrologin Debbie Frank zeigt dir, wie du mit der Energie der Sterne deine Manifestationskraft aktivierst. Dein Geburtshoroskop wird zum Schlüssel, um verborgene Potenziale zu nutzen. StarPower inspiriert mit Ritualen, Übungen und Beispielen für ein erfülltes Leben im Einklang mit dem Universum.

INTEGRAL