

Candida Schön-Kammann

Die Weisheit der 12 kosmischen Archetypen

zur Stärkung unserer Stress-Resilienz



HIER & JETZT

Candida Schön-Kammann

Die Weisheit der 12 kosmischen Archetypen

zur Stärkung unserer Stress-Resilienz



HIER & JETZT

1. Auflage, 2018

Erschienen in der Edition Hier&Jetzt im Synergia Verlag
eine Marke der Sentovision GmbH
Venedigstrasse 35, CH-4142 Münchenstein
www.verlag-hierundjetzt.de

Vertrieb durch Synergia Auslieferung
www.synergia-auslieferung.de
Alle Rechte vorbehalten
Copyright 2017 by Synergia Verlag, Roßdorf

Umschlaggestaltung, Gestaltung und Satz: FontFront.com, Roßdorf
Printed in EU
ISBN-13: 978-3-906873-45-9

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet unter <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Inhalt

1 Einführung	9
2 Erläuterung zur Vorgehensweise	14
3.1 Kosmischer Archetyp Mars/Widder – Lebensprinzip 1	18
Schatten/Urangst	20
Bedeutung für unsere Stress-Resilienz	20
Impulse für Aufbau, Weiterentwicklung und Festigung	23
Zusammenfassung	29
3.2 Kosmischer Archetyp Venus/Stier – Lebensprinzip 2	31
Schatten/Urangst	32
Bedeutung für unsere Stress-Resilienz	32
Impulse für Aufbau, Weiterentwicklung und Festigung	35
Zusammenfassung	46
3.3 Kosmischer Archetyp Merkur/Zwilling – Lebensprinzip 3	48
Schatten/Urangst	49
Bedeutung für unsere Stress-Resilienz	49
Impulse für Aufbau, Weiterentwicklung und Festigung	52
Zusammenfassung	56
3.4 Kosmischer Archetyp Mond/Krebs – Lebensprinzip 4	58
Schatten/Urangst	59
Bedeutung für unsere Stress-Resilienz	60
Impulse für Aufbau, Weiterentwicklung und Festigung	62
Zusammenfassung	73
3.5 Kosmischer Archetyp Sonne/Löwe – Lebensprinzip 5	75
Schatten/Urangst	77
Bedeutung für unsere Stress-Resilienz	78
Impulse für Aufbau, Weiterentwicklung und Festigung	79
Zusammenfassung	90

3.6 Kosmischer Archetyp Merkur/Jungfrau – Lebensprinzip 6	93
Schatten/Urangst	94
Bedeutung für unsere Stress-Resilienz	95
Impulse für Aufbau, Weiterentwicklung und Festigung	98
Zusammenfassung	104
3.7 Kosmischer Archetyp Venus/Waage – Lebensprinzip 7	106
Schatten/Urangst	107
Bedeutung für unsere Stress-Resilienz	110
Impulse für Aufbau, Weiterentwicklung und Festigung	111
Zusammenfassung	116
3.8 Kosmischer Archetyp Pluto/Skorpion – Lebensprinzip 8	118
Schatten/Urangst	120
Bedeutung für unsere Stress-Resilienz	122
Impulse für Aufbau, Weiterentwicklung und Festigung	125
Zusammenfassung	128
3.9 Kosmischer Archetyp Jupiter/Schütze – Lebensprinzip 9	130
Schatten/Urangst	133
Bedeutung für unsere Stress-Resilienz	135
Impulse für Aufbau, Weiterentwicklung und Festigung	137
Zusammenfassung	140
3.10 Kosmischer Archetyp Saturn/Steinbock – Lebensprinzip 10	142
Schatten/Urangst	145
Bedeutung für unsere Stress-Resilienz	146
Impulse für Aufbau, Weiterentwicklung und Festigung	150
Zusammenfassung	154
3.11 Kosmischer Archetyp Uranus/Wassermann – Lebensprinzip 11	156
Schatten/Urangst	158
Bedeutung für unsere Stress-Resilienz	159
Impulse für Aufbau, Weiterentwicklung und Festigung	161
Zusammenfassung	166

3.12 Kosmischer Archetyp Neptun/Fische – Lebensprinzip 12	168
Schatten/Urangst	170
Bedeutung für unsere Stress-Resilienz	171
Impulse für Aufbau, Weiterentwicklung und Festigung	173
Zusammenfassung	180
4 Selbstanwendung der 12 kosmischen Archetypen zur Resilienz-Stärkung	182
5 Anwendung in der Beratungs-Praxis zur Stärkung der Stress-Resilienz	190
6 Zusammenfassung der 12 kosmischen Archetypen, deren Schatten bzw. Urängste und die Impulse zur Stärkung unserer Stress-Resilienz	194
7 Ergänzungen und Erläuterungen	202
8 Literaturverzeichnis	209
9 Zur Autorin	219

1 Einführung

Eine der wichtigsten Fähigkeiten, die wir Menschen jetzt und in der Zukunft brauchen, ist die Fähigkeit, destruktives Stress-Erleben mittels einer starken Resilienz aufzufangen und abzubauen.

Meist wird Resilienz mit Widerstandskraft bezeichnet.(1) Da Widerstand viel Kraft braucht und viel Druck erzeugt, der dann auch wieder aus-ge-halten werden muss, soll hier Resilienz als Elastizität bezeichnet werden und zwar auf drei Ebenen: Der physischen = Körperebene, der psychischen = Gefühlsebene, der geistigen = Denkebene.

Resilienz ist also eine elastische Lebenskraft und Stärke, die den Stürmen des Lebensalltags gewachsen ist.

Elastizität hat mit Schwingung zu tun. Schwingungen sind harmonische Hin- und Her-Bewegungen. Solche harmonische Bewegungen finden wir in unterschiedlichen Bereichen unseres Lebens, ob beim Instrumentenbau oder Brückenbau oder auch bei Pendeluhren.

Schwingungen haben Frequenzen und von diesen sind wir ständig umgeben. Radio, Fernsehen ... Wir sehen sie nicht, nur ihre Auswirkungen bekommen wir entweder zu sehen, zu hören oder zu spüren.

Wenn wir den Herausforderungen des Alltags mit elastischer Lebenskraft begegnen, dann schwingen wir uns sozusagen auf die Herausforderung ein und sind dann in der Lage, dem Problem oder der schwierigen Situation, wenn notwendig, eine andere, neue Richtung zu geben. Schwingen wir uns nicht ein, entsteht Angst, Druck, Gegendruck, Auflehnung, Abwehr, Verfestigung bis hin zum (Zusammen)-Bruch. Dieser Zusammenbruch wird seit geraumer Zeit mit dem Begriff Stress-Syndrom und Burnout bezeichnet.

Es muss aber nicht gleich in diese schwere Symptomatik führen. Es reicht schon ein ständiger mittelschwer empfundener Stress, um an Lebensfreude zu verlieren und um unser Immunsystem zu destabilisieren und dann anfälliger für Krankheiten zu werden.

Stress und Burnout

Typisch für Stress-Symptome bis hin zum Burnout ist, dass das Zurückpendeln, das Hin- und Her-Schwingen nicht mehr möglich ist und damit der Lebensfluss bzw. der Energiefluss des Menschen gestört und der Mensch krank wird.

Die durch Stress bedingten psychischen und physischen Erkrankungen sind in den letzten Jahren drastisch angestiegen. Hierzu im Literaturverzeichnis einige Studien (2).

Jeder fünfte Deutsche ist im Job völlig überfordert. Jeder zweite fühlt sich unter Zeitdruck und beklagt sich, dass er zu viele Aufgaben gleichzeitig erledigen soll. Aber nicht nur Arbeitnehmer, auch Studierende, Schüler, Lehrer und Selbständige erleben diese Belastungen.

Der Lösungsweg ist zum einen natürlich, diese Belastungen zu reduzieren, jedoch wird es hier keine schnellen Lösungen geben.

Wichtig erscheint mir deshalb, entsprechende Ressourcen für den Umgang mit Stress bei jedem Einzelnen zu stärken, also die Resilienz-Fähigkeit zu unterstützen.

Resilienz ist keine Methode, sondern eine Lebens-Strategie und Lebenshaltung, die aus wichtigen Einzelbausteinen besteht.

Mein Resilienz-Ansatz, leitet sich ab aus den hermetischen Gesetzen (3), einer uralten, tausende von Jahren zurückreichenden Weisheitslehre über das Universum und dessen Wirkkräfte. Diese Weisheitslehre bezieht sich auf Natur-Gesetze, Gesetze der Kausalität und Analogie und wird laut Überlieferung Hermes Trismegistos, einem ägyptischen Priester und Eingeweihten, bzw. einer Verschmelzung des ägyptischen Gottes Toth und dem griechischen Gott Hermes, zugeschrieben. Eines der bedeutendsten Gesetze ist das der Entsprechung, „Wie oben so unten“. Es ist die verkürzte Form aus der Tabula Smaragdina des Hermes Trismegistos und lautet: *„Dasjenige, welches unten ist, ist gleich demjenigen, welches oben ist; und dasjenige, welches oben ist, ist gleich demjenigen, welches unten ist, um zu vollbringen die Wunderwerke eines einzigen Dinges.“*

Daraus entwickelte sich das Analogiedenken, also das Wahrnehmen und Erklären in Bildern und Symbolen, um das Universum mit all seinen Gesetzmäßigkeiten als Ganzes zu verstehen. (4)

Ein hierdurch entstandenes „Urprinzipien-System“ beschreibt in anschaulicher Weise Lebensprinzipien, die für unsere moderne Welt noch die gleiche Gültigkeit haben wie seit Bestehen der Welt. Symbolisch wird dieses Urprinzipiensystem durch die 12 Tierkreis-zeichen, die ihren Namen den 12 Sternbildern der Astronomie verdanken, dargestellt. Diesen Tierkreiszeichen wurden die Planeten-(Positionen) unseres Sonnensystems zugeordnet, welche mythische Götternamen tragen und sogenannte Archetypen, also Urbilder, Urmuster oder Urprinzipien sind, mit einer ganz bestimmten Energie-Qualität. Das bedeutet, es werden damit kosmische Richtungskräfte bzw. charakteristische Gestaltungskräfte beschrieben. Auch Rudolf Steiner benennt 12 Weltanschauungen, die ebenfalls mit den 12 Tierkreiszeichen korrespondieren. (5)

Wir Menschen (Mikrokosmos) sind ein Teil des großen Universums (Makrokosmos), deshalb gelten für uns auch die gleichen Ur-Gesetze bzw. Ur-Prinzipien. Darauf weisen schon die griechischen Philosophen hin. Paracelsus (1493–1541) verdanken wir dann später die Gleichung: Mikrokosmos = Makrokosmos. (6)

Diese kosmischen Archetypen sind Lebensgesetze oder Lebensprinzipien die alle unsere Lebensbereiche, Lebensphasen und Lebensthemen durchziehen. Wir tragen sozusagen alle diese archetypischen Kraftzentren in uns und können mit Hilfe der tausende von Jahren alten Weisheitslehre über diese Urprinzipien und deren Gesetzmäßigkeiten Rückschlüsse ziehen, welcher Archetypus in einem Menschen zur Entwicklung strebt. Mit anderen Worten, durch bestimmte Symptome wird uns gezeigt, welches Lebensgesetz in uns aus der Balance geraten ist und harmonisiert werden will. Wenn wir die Sprache dieses Urprinzipien-Systems verstehen, können wir eine hohe Stress-Resilienz entwickeln und damit zu mehr Lebensqualität und Lebensfreude finden.

Rüdiger Dahlke beschreibt ausführlich in seinem Buch „Lebensprinzipien“, die Herkunft und Bedeutung dieser Lebensprinzipien (7) Auf Seite 13 schreibt er: *„Historisch werden die zwölf Urprinzipien mit den Namen der Tierkreiszeichen benannt, wobei wir sie auch einfach durchnummerieren könnten, wie es oft geschieht. Jedenfalls haben sie mit Astrologie nur insofern zu tun, wie diese als eine der hermetischen Disziplinen sie ebenfalls als Urprinzipiensystem verwendet. Da sich diese Namen über mehr als zwei Jahrtausende bewährt und ein stabiles Feld geschaffen haben, bleiben wir dabei. Die Astronomie meint ja auch nicht die griechischen Götter, wenn sie deren Namen für die Planeten benutzt. Sie tut es, weil sich diese Bezeichnungen seit langem bewährt haben und gut eingeführt sind.“*

Auch die analytische Psychologie von C. G. Jung, bedient sich sogenannter Archetypen, also Urbilder (Anima, Animus, Selbst, Schatten ...), um damit die Struktur menschlicher Vorstellungs- und Handlungsmuster darzustellen und damit die Persönlichkeitsstruktur eines Menschen. (8)

Über die 12 Archetypen gibt es zahlreiche Bücher, die sich sehr ausführlich mit der Mythologie, den Analogieketten, der Charakteristik und den Lernaufgaben beschäftigt haben. Zu nennen sind hier beispielsweise Ruediger Dahlke, „Die Lebensprinzipien“ (7) oder Brigitte Hamann „Die zwölf Archetypen“ (9).

Der Ansatz von Peter Johannes Hensel aus seiner AstroPolarity-Lehre (10) hat mir allerdings unvergleichliche Zusammenhänge vom Zusammenspiel der Archetypen bzw. Lebensprinzipien aufgezeigt. Ihm verdanke ich ein enorm vertiefendes Verständnis und Auseinandersetzen mit den Auswirkungen, wenn wir die Lebensprinzipien in überbetonter oder unterbetonter Form leben.

Mit meinem Buch greife ich auf all dieses Wissen und die Erkenntnisse über die Archetypen bzw. Lebensprinzipien zurück, werde sie aber hier nicht ausführlich beschreiben, sondern mit diesem Schatz an Zusammenhängen das Thema Stress-Resilienz beleuchten. Deshalb gebe ich nur einen kurzen Einblick in die jeweilige Archetyp-Kraft, die sowohl konstruktiv als auch destruktiv genutzt werden kann und zeige dann deren Bedeutung für unsere Resilienz. Resilienz ist ja nicht etwas, was wir einmal erwerben und dann konstant besitzen. Sie schwankt, je nach dem in welcher Lebensphase wir gerade sind, welche Lebensthemen und Probleme wir haben und wie wir damit umgehen. Die Archetypen oder Lebensgesetze können uns dabei helfen, mehr über die dahinter liegenden Ursachen zu erfahren, wenn wir spüren, dass uns die Kräfte verlassen, wir nicht mehr so belastbar sind, wir irgendwie nicht weiterkommen oder immer wieder mit ähnlichen Problemen zu kämpfen haben.

Auf dieser Grundlage werden in diesem Buch Hinweise gegeben, wie wir uns mit Hilfe von körperlichen, psychischen und geistigen Impulsen auf die Gesetzmäßigkeiten dieser kosmischen Archetypen bzw. Lebensprinzipien einschwingen können. Wenn wir uns auf diese Gesetzmäßigkeiten des Lebens einschwingen, können wir eine große, weise Lebenskraft-Quelle nutzen, die uns hilft in den Prozess der Selbsterkenntnis zu gehen und die daraus gewonnenen Erkenntnisse zur Resilienz-Stärkung nutzen.

Das Buch ist zum einen dafür gedacht, um selbstverantwortlich die eigene Stress-Resilienz mit Hilfe dieser alten Weisheitslehre zu beleuchten und sich mit den hier gegebenen Impulsen zur Stärkung der Stress-Resilienz zu befassen.

Zum anderen ist es gedacht für Menschen in heilenden und beratenden Berufen, wie z.B. Heilpraktiker, Psychologen, Psychologische Berater und Coaches, die Menschen in schwierigen, belastenden Stress-Situationen begleiten und in ihrer Beratungskompetenz noch wachsen wollen.

2 Erläuterung zur Vorgehensweise

Ängste machen Stress. Durch Stress entstehen Ängste. Es gibt also eine Wechselwirkung zwischen Stress und Angst. Angstauslöser treffen in uns auf die eigentlichen individuellen Angst-Ursachen. Die individuellen Angst-Ursachen lassen sich ganz bestimmten archetypischen Urängsten zuordnen. Damit haben wir dann auch die Möglichkeit mit dem archetypischen Bezugssystem genau an die entsprechende archetypische Kraft zu gelangen, die uns mit Ressourcen in Verbindungen bringen kann, um unsere Ängste zu überwinden und damit unsere Stress-Resilienz zu stärken.

Wie oben bereits beschrieben, leitet sich der in diesem Buch beschriebene Resilienz-Ansatz aus der Weisheitslehre der 12 kosmischen Archetypen ab, die mit den Namen der 12 Tierkreiszeichen und der Planeten bezeichnet werden.

Die verwendeten Begriffe Archetyp, Archetypkraft, Lebensprinzip, Urlebensprinzip oder Lebensgesetz werden hier synonym verwendet.

Allen diesen archetypischen Kräften ist gemeinsam, dass sie sowohl in einer positiven als auch negativen Weise wirken bzw. genutzt werden können, denn ein wichtiges hermetisches Naturgesetz ist die Polarität, die überall ihre Gültigkeit hat. Es ist das Gesetz von Licht und Schatten, Liebe und Hass, männlich und weiblich, Yin und Yang.

Üblicherweise wird die negative Auswirkung mit dem Begriff des Schattens bezeichnet. Das bedeutet: Wenn wir ein Lebensgesetz missachten, überbetont oder unterbetont leben, dann leben wir dessen Schatten. Hinter den Schatten verbergen sich die Urängste, die wir durch die Weisheit der Archetypen erkennen und erlösen können.

Auf unserem Entwicklungsweg werden wir immer wieder mit diesem Polaritätsgesetz konfrontiert bzw. mit den jeweils zwei Kraft-Seiten eines Lebensprinzips. Das heißt, ein und dieselbe Kraft zeigt sich in ihrer Auswirkung entweder positiv oder negativ, aufbauend oder zerstörerisch, Wachstums fördernd oder behindernd und zwar je nach dem, welche Kraft-Seite wir nutzen, von welcher wir uns nähren bzw. welche wir nähren.

Die nun im Einzelnen aufgeführten Lebensprinzipien oder Archetypen, werden jeweils kurz beschrieben und an Beispielen wird gezeigt, welche Auswirkungen

diese Kräfte haben können, wenn wir sie gemäß der Polarität entweder konstruktiv oder destruktiv leben.

Anschließend werden Impulse gegeben, wie die Lebensprinzipien im Alltag konstruktiv gelebt werden können, um damit unsere Stress-Resilienz zu stärken. Da sich unser Stress-Erleben auf der Körperebene, der seelischen Ebene und der geistigen Ebene auswirkt, kann deshalb auch auf diesen drei Ebenen unsere Resilienz geschwächt werden.

Auf der Körperebene: Durch Verspannungen (Kopf, Muskeln), durch unkontrolliertes Muskelzucken (Lidzucken), zitternde Hände, starkes Schwitzen oder Frieren, Verdauungsprobleme, innere Unruhe, Schlafstörungen, organische Krankheiten ...

Auf der Gefühlsebene: Durch Ängste, Aggression, Depression, unsicher sein, gereizt sein, traurig sein, wie gelähmt sein ...

Auf der Denkebene (Verstand): Durch Konzentrationsstörungen, Denkblockaden (Blackout), Gedankenkarussell, Wahrnehmungs-Verzerrungen und kognitive Verzerrungen (kV), wodurch bestimmte negative Denkmuster entstehen, die zu depressiven Verstimmungen und damit auch zu Stress-Erleben führen. Ich stelle hier eine kV-Liste vor, die einer Depression zugrunde liegen. Die Liste ist von Prof. David Burns erstellt worden und beinhaltet 10 der wichtigsten kV. Es ist sozusagen die Essenz seiner jahrzehntelangen wissenschaftlichen und klinischen Tätigkeit. (11)

1. **Alles- oder nichts-Denken:** Sie sehen Dinge in verabsolutierenden Schwarzweiß-Kategorien.
2. **Übertriebene Verallgemeinerungen:** Sie sehen ein einzelnes negatives Ereignis als ein permanentes Muster von Niederlagen.
3. **Mentales Filtern:** Sie greifen ein einzelnes negatives Detail heraus und beschäftigen sich ausschließlich damit. Dadurch wird ihre Sicht der Realität verdunkelt, so wie ein einziger Tropfen Tinte einen ganzen Becher Wasser färben kann.
4. **Abwerten des Positiven:** Sie tun positive Erlebnisse mit der Begründung ab, sie würden aus irgendeinem Grund nicht zählen. Auf diese Weise erhalten Sie eine negative Überzeugung aufrecht, die durch Ihre alltäglichen Erlebnisse widerlegt wird.
5. **Voreiliges Schlussfolgern:** Sie deuten eine Situation negativ, obwohl keine einzige Tatsache bekannt ist, die Ihren Schluss zweifelsfrei bestätigt. a) durch

Gedankenlesen: Sie nehmen ohne plausible Begründung an, dass jemand anderes negativ auf Sie reagiert und Sie machen sich nicht die Mühe, diese Sicht zu überprüfen. b) durch Wahrsagen: Sie prognostizieren, dass etwas eine negative Entwicklung nehmen wird, und sind fest davon überzeugt, dass Ihre Voraussage als erwiesen gelten kann.

6. **Übertreiben oder Untertreiben**: Sie stellen Dinge als übertrieben wichtig dar (beispielsweise Ihre eigenen Fehler oder die Erfolge anderer), oder Sie spielen Dinge so unverhältnismäßig herunter, bis sie als völlig bedeutungslos erscheinen (Ihre eigenen guten Eigenschaften oder die Schwächen anderer). Dies wird auch Fernglastrick genannt.
7. **Emotionales Argumentieren**: Sie nehmen an, dass Ihre negativen Emotionen in jedem Fall widerspiegeln, wie die Dinge wirklich sind: Weil ich es so empfinde, muss es so sein.
8. **Sollte-Aussagen**: Sie versuchen, sich mit Sollte- und Sollte-nicht-Aussagen zu motivieren, als müsste jemand Sie auspeitschen und bestrafen, bevor Sie etwas tun. Wörter wie muss und sollte beinhalten auch Angriffe. Ihre emotionale Konsequenz sind Schuldgefühle. Wenn Sie Sollte-Aussagen an andere Menschen richten, empfinden Sie Ärger, Frustration und Groll.
9. **Abstempeln**: Dies ist eine Extremform übertriebener Verallgemeinerung. Statt Ihren Irrtum zu beschreiben, zeichnen Sie sich selbst mit einem negativen Stempel: Ich bin ein Verlierer. Wenn das Verhalten eines anderen Menschen Ihnen quer kommt, verpassen Sie dem Betreffenden einen negativen Stempel: Er ist ein gottverdammter Dreckskerl. Falsches Etikettieren beinhaltet, daß man ein Ereignis auf eine stark tendenziöse und von Emotionen geprägte Weise beschreibt.
10. **(sich selbst) Schuld zuweisen**: Sie sehen sich als die Ursache eines negativen äußeren Ereignisses an, für das in Wahrheit nicht Sie in erster Linie verantwortlich sind.

Bei allen Impulsen, die hier vorgestellt werden, wird sowohl auf sozial-psychologische Erkenntnisse und Methoden zurückgegriffen, aber auch auf langjährig erprobte Erfahrungen mit eigens entwickelten Übungen.

Ziel ist es, ein größeres und klareres Bewusstsein über die Gesetzmäßigkeiten der archetypischen Lebenskräfte zu bekommen. Wir verfeinern damit unsere Achtsamkeit diesen Kräften gegenüber. Sie dienen uns dann dazu, unsere Stress-Resilienz zu stärken. Denn wo wir unsere Aufmerksamkeit und Achtsamkeit hinlenken, das wächst.

Das Wissen über die archetypischen Kräfte dient uns einerseits dazu, Zusammenhänge unserer Lebensthemen und Schwierigkeiten besser zu erkennen und andererseits auch dazu, unseren eigenen Verantwortungsbereich zu sehen, zu achten und entsprechende Regulierungen vorzunehmen. Die Lebensprinzipien führen uns konsequent weg vom Opferdenken und Opferverhalten, hin zur Eigenverantwortung und den eigenen Gestaltungsmöglichkeiten. Dabei müssen wir nicht immer alles selbst erbringen. Wir dürfen uns gerne Hilfe holen oder geben lassen.

Die wichtigste Verantwortung die wir haben ist, dass wir den einmal erkannten destruktiven Weg verlassen und den konstruktiven einschlagen. Wie oft wir dabei ins Straucheln kommen oder bisweilen vom Weg abkommen, ist nicht so wichtig. Das Wichtigste ist, immer wieder aufzustehen und weiter zu gehen.

Da dieses Buch zur Stärkung der Stress-Resilienz beitragen soll, beziehen sich die Zusammenhänge der 12 kosmischen Archetypen und die Impulse, in erster Linie auf Themen und Situationen in genau diesem Bereich. Viele andere Bereiche werden damit natürlich indirekt auch angesprochen, können aber nicht ausführlich betrachtet werden. Es wird deshalb immer, nachdem ein Lebensprinzip bzw. Archetyp erläutert wurde, speziell gezeigt, was diese Kraft für die Stress-Resilienz bedeutet und welche Impulse nützlich sind, um diese zu stärken.

Die Bedeutung ließe sich wie gesagt auch für andere Bereiche aufzeigen, z.B. für die „Beziehungsgestaltung von Paaren“ oder für Lebensfragen wie beispielsweise: „Was hält mich davon ab ein glücklicher Mensch zu sein?“ ...

Der Nutzen, der hier aufgezeigt wird besteht darin, dass wir themenbezogen und damit ziemlich genau herausfinden können, was unsere Resilienz schwächt und weshalb. Wir unterliegen zwar alle diesen 12 kosmischen Archetypkräften, aber nicht alle sind für uns zu jeder Zeit gleich bedeutsam. Wenn wir erkennen, welches Lebensgesetz, symbolisch durch den Archetypen dargestellt, wir momentan oder schon seit längerer Zeit, in unserem Leben nicht genügend achten, dann können wir genau an diesem Punkt ansetzen. Dies erspart uns viele Umwege und wir können Leid und Kummer schneller überwinden.

Das Buch möchte eine Art Spürsinn für die aus der harmonischen Schwingung geratenen kosmischen Lebensgesetze vermitteln und trainieren, in die wir alle fest eingebunden sind. Keiner kann sich diesen Gesetzen ohne Konsequenzen entziehen. Wenn wir unser Leben auf diese weisen Gesetzmäßigkeiten ausrichten, werden wir sehr schnell erspüren, wo nachjustiert werden muss. Die in der richtigen Weise genutzten archetypischen Kräfte setzen dann unsere Selbstheilungskräfte in Gang. Mehr Wohlbefinden, Zufriedenheit und Resilienzkraft ist dadurch möglich.

3.1 Kosmischer Archetyp

Mars/Widder – Lebensprinzip 1

Impulskraft, etwas in Angriff nehmen, Aggression, Mut, gesunder Egoismus, konstruktive Durchsetzung, Gestalter sein

Die Urenergie oder Urkraft, die durch den Archetypen Mars/Widder symbolisiert wird, womit wir uns jetzt als erste Kraft beschäftigen, ist eine sehr starke Energie, die zu Beginn des Lebens einfach nur da ist. Das bedeutet, diese Energie wartet darauf, sich auf etwas ausrichten zu können. In der Natur sehen wir diese Urkraft z.B. am Sprießen von Knospen und Wachsen von kleinsten, zarten Blumen, die sich aus harter Erde herausschieben. Diese Mars-Energie muss also sehr stark sein, sie erwacht sozusagen im Zellkern der Pflanze und richtet sich gemäß der ihr zugewiesenen Aufgabe aus, die durch den in der DNA verschlüsselten Code festgelegt ist. Diese Richtungsangabe braucht die Pflanze allerdings, sonst passiert nichts. Alles Leben verfügt über diese Mars-Energie und so auch der Mensch.

Es gibt verschiedene Namen für diese Lebensenergie oder Lebenskraft. Die Inder bezeichnen sie als Prana, die Chinesen als Chi, Wilhelm Reich hat ihr den Namen Orgon gegeben. Allen gemeinsam ist, dass sie diese ursprüngliche, zunächst richtungslose Urenergie oder Urkraft meinen.

Dieser Urenergie soll der Mensch in seinem Lebensalltag eine Richtung geben, bzw. es finden Situationen statt, auf die der Mensch seine Lebensenergie richtet, indem er in irgendeiner Weise auf etwas reagiert. Dieses Reagieren löst eine Erfahrung und Gegenreaktion aus.

Am Beispiel von Babys sieht man sehr deutlich was passiert, wenn diese Energie in eine Reaktions-Richtung geht und keinen Erfolg hat. Will ein Baby z.B. ein bestimmtes Spielzeug, dann richtet es seine Energie auf dieses Spielzeug oder anders ausgedrückt, es reagiert auf dieses Spielzeug. Nehmen wir an, Sie geben dem Baby das Spielzeug nicht, dann reagiert es meist sofort mit Weinen oder Schreien. Es zeigt somit auch wieder eine Reaktion, d.h. die Energie wird genutzt um zu weinen, wütend zu sein ...

Jede Energie-Nutzung hat Auswirkungen und zieht weitere Reaktionen nach sich. Gebe ich dem Baby das Spielzeug, fließt seine Energie in dieses Spielzeug, sichtbar dadurch, dass es etwas mit dem Spielzeug macht: Daran knabbern, es untersuchen,

auf den Boden klopfen usw., egal was, die Energie wird in eine bestimmte Richtung gelenkt und gelebt.

Bekommt das Baby das Spielzeug nicht, wird die Energie bildlich gesprochen abgebremst, sie erfährt einen Widerstand, die Tür ist zu, die Energie staut sich, es entsteht Druck.

Die gestaute Energie ist nun im Baby und muss irgendwie verwendet werden, also sucht sie sich eine Richtung mittels des Reagierens. Das Baby wird dann vielleicht laut weinen oder zornig schreien oder es wird sich ganz schnell einem anderen Spielzeug zuwenden. Die Energie wird dadurch von der ursprünglichen Zielrichtung in eine andere Richtung gebracht.

Im Laufe des Lebens lernt der Mensch natürlich im sozialen Verhalten, dass er nicht gleich los schreit, wenn er etwas nicht bekommt. Erhält der Angestellte die geforderte Gehaltserhöhung nicht, wird er im Normalfall vor dem Chef nicht sofort heulen oder schreien. Was macht er aber mit der Energie, die sich in seinem Inneren auf Gehaltserhöhung hin ausgerichtet hat? Sie ist ja noch da, denn sie konnte nicht in die Richtung Gehaltserhöhung fließen, es gibt keine, die Tür ist zu. Die Energie staut sich, sie braucht nun etwas anderes, auf das sie sich ausrichten kann.

Entweder beginnt sie in ihm zu kreisen, z.B. indem er negative Gedanken bezüglich des ignoranten Chefs hat oder er schimpft und klagt zu Hause bei seiner Frau über den Umstand. Auch kann es sein, dass er seine Enttäuschung runterschluckt, nichts sagt und auch so tut, als mache es ihm nichts aus. Die Energie wird sich dann evtl. durch körperliche Symptome Beachtung verschaffen.

Vielleicht verwendet er die Energie aber auch dazu, einen Plan zu entwickeln, wie er es dem Chef heimzahlen kann. Möglicherweise dadurch, dass er sich öfter krank schreiben lässt, oder keine Überstunden mehr macht. All dies dient dem Abbau gestauter Energie. Sie muss irgendwie durch Reaktionen abfließen, in Angriff genommen werden. Oft geschieht das durch destruktive Angriffe. Die ursprüngliche wertfreie Bedeutung von Aggression, nämlich etwas in Angriff nehmen bekommt so die für uns heute übliche negative Bedeutung.

Es gibt aber auch eine konstruktive Verwendung für diese Energie, die einen Widerstand erfährt. Der Angestellte könnte z.B. seine Energie dafür verwenden, sich bei einer anderen Firma zu bewerben oder sich grundsätzlich einmal konstruktiv damit auseinander setzen, was seine nächsten beruflichen Ziele sind. Eine andere Möglichkeit ist, die gestaute Energie durch körperliche Betätigung wie z.B. Sport abzubauen.

Das erste Lebensprinzip zeigt uns also, dass es so etwas wie eine Urenergie oder Urkraft gibt, die zunächst richtungslos ist und durch unsere Reaktionen in konkrete Bahnen gelenkt werden soll, um Dinge damit in Gang zu bringen, bzw. um Dinge in Angriff zu nehmen. Dazu braucht es Mut, manchmal auch Pioniergeist, Durchsetzungswillen und gesunden Egoismus. Diese Kraft ist eine Schöpfer-Kraft, die uns dieses Lebensprinzip mit auf den Weg gibt, um sie zur Gestaltung unseres Lebens zu nutzen.

Die im Schatten gelebte archetypische Mars-Widderkraft

Wie schon erwähnt, können alle Lebensprinzipien oder archetypischen Kräfte auch in einer sogenannten Schatten-Form gelebt werden. Beim ersten Lebensprinzip der archetypischen Mars-Kraft, ist es der Schatten bzw. die Angst vor Schwäche. Diese Angst vor Schwäche zeigt sich durch tiefe innere schmerzhaft Gefühle, die oft durch Reaktionen wie Wut und destruktive Aggressions-Angriffe kompensiert werden. Wenn die Angst-Gefühle nicht nach außen transportiert werden, dann suchen sie sich im Inneren des Menschen ein Betätigungsfeld (Reaktionsfeld) in Form von Krankheitssymptomen wie Kopfschmerzen, Magenschmerzen, Stress, Burnout, Allergien und Entzündungen. Das bedeutet: Die im Schatten gelebte Mars-Kraft führt zu äußeren und inneren Disharmonien, sowie zu Konflikten und schwächt irgendwann unsere Resilienz.

Nach dieser grundsätzlichen Ausführung wird nun gezeigt, welche Bedeutung dieses erste Lebensprinzip für die Stress-Resilienz hat.

Bedeutung für unsere Stress-Resilienz

Hierzu wird auf ein Konzept von Albert Bandura zurückgegriffen, welches aus seiner sozial-kognitiven Theorie stammt und mit dem Begriff der „Selbstwirksamkeits-Erwartung“ bezeichnet wird. (12)
Selbstwirksamkeit bedeutet: „Ein Gefühl der subjektiven Kompetenz“, also eine subjektive, positive Erwartung, den Anforderungen einer Situation aus eigener Kraft gewachsen zu sein.

Ein persönliches tiefes, inneres Gefühl, eine innere Gewissheit, die einem Sicherheit und Selbstvertrauen gibt.

Ein einfaches Beispiel soll dies verdeutlichen:

Sie suchen einen Parkplatz und erleben zunächst, dass keiner mehr frei ist. Sie sind in Eile und so fahren Sie noch mal im Kreis und entdecken doch noch eine Parklücke. Diese stellt sich aber nach mehreren Einparkversuchen als zu eng heraus, so dass Sie entnervt aufgeben. Sie fahren wieder im Kreis und sehen, dass ein anderer Autofahrer aus einer Parklücke raus fahren möchte. Sie bleiben stehen und geben Blinkzeichen. Sie warten, denn der Autofahrer muss noch telefonieren, dann endlich fährt er weg. In der Zwischenzeit ist von der anderen Seite plötzlich ein anderer Autofahrer da und nimmt Ihnen den Parkplatz vor der Nase weg. Er hat Sie zwar warten sehen, dies ist ihm aber egal. Ihr Stresspegel steigt schlagartig an!

Körper-Reaktionen: Herzrasen, Sie verkrampfen sich, Magenschmerzen, Kopfschmerzen ...

Gefühls-Reaktionen: Wut, Ärger, Hilflosigkeit ...

Denk-Reaktionen: Vorwürfe, Selbstvorwürfe, Urteile, Gedankenkreisen ...

Ihr „Gefühl“, die Situation gut bewältigen zu können ist ins Wanken gekommen. Sie spüren Ohnmacht. Um dieses erste Aufkommen von Ohnmacht gleich zu verdrängen, machen Sie sich zum Opfer und die Umstände sowie den anderen Autofahrer zum Täter. Sie schimpfen und fluchen vielleicht, denn das hilft Ihnen zunächst Stress-Empfinden zu reduzieren.

Der Stress wird sich nach einiger Zeit noch mehr abbauen, wenn andere Situationen bewältigt werden müssen. Die Energie bekommt dann eine andere Richtung, kann also dorthin abfließen.

Häufen sich jedoch die Situationen, in denen Sie Misserfolge erleben, wird ihr Gefühl der subjektiven Kompetenz = Selbstwirksamkeit immer schwächer und das Stress-Empfinden in Ihnen stärker. Die Energie staut sich immer mehr, was sich dann auf eine konstruktive oder destruktive Art und Weise durch Ihr Verhalten (Ihre Reaktionen) im Außen und im Inneren zeigen wird.

Sie werden entweder anderen gegenüber aggressiv sein oder auch sich selbst gegenüber. Wir sprechen dann von Autoaggression durch unterdrückte Emotionen. Vielleicht werden Sie aber auch versuchen, die Botschaft hinter diesen Negativ-Erfahrungen zu lesen. Mit dem Weisheits-Wissen der Lebensgesetze würden Sie erkennen, dass die archetypische Mars-Kraft vielleicht von Ihnen erwartet, dass Sie generell mehr gesunde Durchsetzungskraft entwickeln sollten. Es kann aber auch sein, dass Ihr Durchsetzungswille zu stark ist und

Sie deshalb durch die ständige Erfahrung von Widerständen, darauf aufmerksam gemacht werden, hier mehr Balance zu entwickeln. Eine andere Möglichkeit wäre, dass Sie öfter Dinge selbst in die Hand nehmen sollen, anstatt darauf zu warten, bis andere entscheiden, wie Sie handeln sollen.

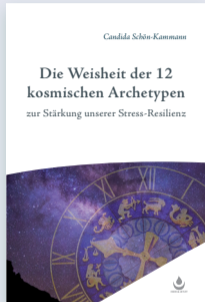
Das heißt, diese Urenergie, die durch unsere Reaktionen in eine bestimmte Richtung oder Situation gelenkt wird, erfährt auch Widerstände. Schwierig wird es, wenn sich Widerstands-Situationen häufen und/oder wenn wir keine geeignete Strategie haben, um mit Widerständen konstruktiv umzugehen.

Wir alle erleben Situationen, die wir weniger gut bewältigen können. Der Unterschied zwischen Menschen, die dies nur ab und an mal erleben und Menschen, die dies sehr oft erleben, ist folgender:

Die archetypische Marskraft ist für uns da, um durch unsere Reaktionen letztlich unser Leben in Angriff zu nehmen, es in eine bestimmte Richtung zu lenken, um es dann aktiv zu gestalten. Genau hier liegt der entscheidende Unterschied. Es gibt Menschen, die ihr Leben bewusst gestalten, also der Energie eine bestimmte Richtung geben. Und es gibt Menschen die sich gestalten lassen, also ihrer Energie eine Richtung geben lassen. Natürlich können wir nicht immer und ständig alles so einrichten, wie wir das wollen, sondern wir müssen im sozialen Miteinander nach Wegen suchen, die einerseits Gestaltungsmöglichkeit erlaubt und auf der anderen Seite auch Kompromissbereitschaft zeigt. Hier beim ersten Urprinzip der Mars-Energie, geht es darum, uns zu fragen, inwieweit wir den Auftrag dieses Lebensprinzips annehmen und konstruktiver Richtungsgestalter unseres Lebens werden. Nehmen wir unser Leben in Angriff oder greifen wir andere an, wenn Dinge nicht so klappen und machen damit andere verantwortlich dafür?

Wenn wir Richtungsgeber und Gestalter oder zumindest immer wieder Mit-Gestalter unseres Lebens sind, gehen wir in die Selbstverantwortung für unser Leben. Dann können wir auch mit Misserfolgen besser umgehen, da wir daraus Erkenntnisse ziehen die wir nutzen, um in ähnlichen Situationen unserer Energie eine andere Richtung zu geben, indem wir anders reagieren.

Wir haben dann Vertrauen in die eigene Stärke und müssen diese nicht demonstrieren. Wir stärken damit unsere Resilienz. Auf der Körperebene haben wir weniger Verspannungen. Auf der Gefühlsebene fühlen wir uns mutig und kraftvoll, spüren mehr Zuversicht und Zufriedenheit. Auf der Denkebene bedeutet dies, dass wir andere nicht als Feinde bewerten sondern als Partner sehen.



Buch jetzt bestellen!
Versandkostenfrei!

Interesse geweckt?

Die Autorin schildert ausführlich die 12 verschiedenen kosmischen Archetypen (Ur-Prinzipien) und wie diese in uns wirken.

Candida Schön-Kammann

Die Weisheit der 12 kosmischen Archetypen zur Stärkung unserer Stress-Resilienz

Hier und Jetzt bei Synergia, 2018, 224 S., kart. m. Klappen, **16,90 €**
ISBN: 978-3-906873-45-9