

Archetypen - Kraftfelder männlicher Identität



Archetypen sind Urbilder der menschlichen Seele. Sie gründen in einem archaischen, kollektiven und von Traditionen unabhängigen Wissen vom Mensch-Sein. Die archetypische Bildsprache bringt Helden und Ungeheuer in Mythen und Sagen hervor und wendet sich an tiefe Schichten unseres Bewusstseins. Diese drücken sich auch in Träumen und Visionen aus. Es gibt männliche und weibliche Archetypen. Uns Männer bringen die männlichen Archetypen in Verbindung mit essenziellen Aspekten unseres Mannseins. Sie sprechen unsere verborgenen Potenziale an und stärken unsere Möglichkeiten, als Männer in dieser Welt zu sein und zu wirken.

Der Junge



Der verletzte Junge ist dein Begleiter zu den Wunden und den daraus entstandenen einschränkenden Grundüberzeugungen, Verhaltensweisen und Wiederholungen in deinem Männerleben. Männer verbergen diese oft vor sich selbst und vor Anderen (Männern), um nicht mit den damit verbundenen Gefühlen wie Scham, Hilflosigkeit, Wut etc. in Kontakt zu kommen. Sie werden gerne als Schwächen bewertet. Der Wunsch, die eigenen Verletzungen zu verstecken und die

in ihnen gebundenen Gefühle zu kontrollieren, bindet sehr viel Energie und verstärkt Glaubenssätze, die sich gegen das eigene Wesen und seine Entfaltung richten. Verantwortung für den Jungen und seine biographischen Erfahrungen zu übernehmen, ist ein Weg des Mitfühlens und des Befreiens seiner größten Lebendigkeit und seines einzigartigen Potenzials. Es ist auch ein Weg der Versöhnung mit sich selbst und seiner Geschichte.



Der Vater hat für uns Männer bedrohliche und unterstützende Seiten. Die schmerzlichen oder bedrohlichen Erfahrungen mit dem Vater lassen uns häufig dessen liebevolle und dem Sohn zugewandte Seiten vergessen. Die schwierigen Erfahrungen mit dem eigenen Vater brauchen unsere Bereitschaft, den Schmerz wirklich zu fühlen, um Verständnis und Mitgefühl für den verletzten Mann und verletzten Jungen in uns zu entwickeln. Wenn dieser Teil der Vaterbeziehung Anerkennung und

Würdigung bekommt, kann auch die andere Seite des Vaters ins Bewusstsein treten und im eigenen Selbstverständnis einen Platz einnehmen: die liebevolle, unterstützende und vorbildhafte Art des Vaters, die es immer gibt! Jeder Vater liebt seinen Sohn, auch wenn er das oft nicht zeigen oder leben kann. Diese Liebe auszugraben aus dem Schutt ungelebter Gefühle, verhärteter Fronten und übernommener Verantwortung für den Vater, ist die Befreiung der Liebe zu sich selbst und zum Vater. Damit kehrt ein Mann zurück zu den Stärken und Möglichkeiten, das eigene Mannsein zu leben zu gestalten.



Der Wilde Mann löst sich von den Abhängigkeiten, die v.a. in der Beziehung zur Mutter entstanden sind und weiter bestehen. Sie wirken in seinen Beziehungen zu Frauen und in emotionalen und anderen Abhängigkeiten und Zwängen seines Lebens. Emotional missbräuchliche Aspekte in der Beziehung zur Mutter und die Übernahme der Verantwortung für ihr (und "aller" Frauen) Glück verwirren Männer und nehmen ihnen die Macht ihrer Selbstbestimmung. Sich von der einengenden und verlockenden Bindung an die Mutter (die Frauen) zu trennen, verlangt jedem Mann seine ganze Entschlossenheit ab. Immer wieder. Besteht er diese Prüfung, stärkt er seine risikobereiten, kompromisslosen, körperbewussten und instinkthaften Seiten. Dadurch wird er auch für Frauen zu einem attraktiven und ernstzunehmenden männlichen Gegenüber. Er erlangt seine Freiheit zurück, zu wählen was ihn stärkt und

herausfordert und sich von dem zu trennen, was ihn schwächt



Der Krieger ruft das Bild eines Herzenskriegers wach. Der Herzenskrieger ist ein spiritueller Krieger, der weiß, was ihm heilig ist. Er ist bereit, dafür sein Leben (seine volle Willenskraft und Energie) einzusetzen. In diese Bereitschaft ist die Möglichkeit des Scheiterns eingeschlossen. In den Mythen und Märchen unserer Vorfahren hieß dies oft, tatsächlich zu sterben. Heute ist es mehr ein symbolischer Tod, der riskiert werden muss. Anstrengung, Kampf, Disziplin und Hingabe kommen beim Herzenskrieger in ein Gleichgewicht. Die Bereitschaft, Ängste zu durchleben und

emotionale Spannung zu halten, wird gestärkt. Natürliche Aggression bekommt im Sinne eines gerichteten Willens, von Durchsetzungs- und Konfliktbereitschaft Erlaubnis und Kraft. Einschränkende Glaubenssätze und Verbote, die Aggression und Gewalt vermischen, werden bewusst und können verändert werden.



Der Liebende wendet sich seinem inneren Feuer zu. Dem, was er liebt, was ihn begeistert und leidenschaftlich anzieht. Seine Intensität, sein Anders sein, sein Querdenken, sein Abenteuer- und Forschergeist treten ins Leben. Er findet einen Zugang zu seinen weiblichen Anteilen, die das Sein radikal in den Vordergrund seiner Wahrnehmung rücken. Sein anstatt Machen, Einfachheit anstatt Konsum, Leichtigkeit anstatt Anstrengung. Sein Fokus geht vom WAS zum WIE. Von der Zielgerichtetheit zur Präsenz des Augenblicks. Von der Quantität zur Qualität.

Von der Leistung zur Freude usw. Er liebt das Spiel, die Kreativität und den Ausdruck seiner Gefühle. Sexualität wird zum Ausdruck seiner wilden und hingebungsvollen Anteile. Er erkennt die Schönheit seines Wesens und des Lebens und wird damit attraktiv.



Der Magier stärkt die Verbindung zur spirituellen Dimension des Mannseins in seiner Schöpferkraft, seinen Visionen, seiner intuitiven Weisheit. Hier berührt ein Mann sein ureigenes Wesen und stellt es in den Dienst des großen Ganzen. Er begegnet in der "Schwellenwelt" dem rituellen Tod, in dem Konzepte und Selbstbilder sterben. Er betritt den Raum des Nichtwissens, in dem die Intuition - seine Herzensweisheit die Führung übernimmt. Dafür muss er das, was er glaubt zu wissen und zu sein, hinter sich lassen und sich dem Größeren in seinem Leben anvertrauen. Seine Schöpferkraft wird stark, indem er die Verantwortung für alles übernimmt, was er erlebt. Indem er sich löst von Schuld und Schuldzuweisung. Indem er sein Opferdasein aufgibt und Wandel und Entwicklung ins Zentrum seines Daseins stellt.



Im König vereinen sich alle Archetypen und erleben in ihm ihre wahre Größe. Sich selbst zu lieben, mit möglichst vielen Facetten des eigenen Wesens, zeichnet den König aus. Diese Liebe nicht dem Ego oder der Selbstdarstellung zu „verfüttern“, sondern sie in den Dienst seiner ureigenen Bestimmung für etwas Größeres zu stellen, macht einen wahren König aus. Er findet ein gutes Gleichgewicht von Geben und Nehmen, achtet auf sich selbst und übernimmt kompromisslos und auch mit Augenmaß die Führung im eigenen Reich (Leben). Hier erlebt er Führung und geführt Werden, anstatt zu dominieren.

An den folgenden Themen haben viele Teilnehmer der Archetypen-Trainings bisher gearbeitet:

1. Gefühle erlebe ich als Schwäche und ich versuche, diese zu vermeiden und nicht zu zeigen.
2. Ich habe gelernt, Leistung zu erbringen und es in meiner Karriere weit damit gebracht. Trotzdem fehlt mir etwas, das keiner meiner Erfolge oder Anstrengungen mir bisher gegeben hat; z.B. Begeisterung, Motivation, Lebendigkeit, Zufriedenheit oder Erfüllung.
3. Ich tue mich schwer damit, Grenzen zu setzen, unbequem zu sein, mich Konflikten zu stellen und meine Interessen und Werte zu vertreten.
4. Ich richte meine Wut gegen mich oder andere, indem ich mich z.B. verletzend oder gewalttätig verhalte.
5. Ich habe Schwierigkeiten, mich Autoritätspersonen gegenüber authentisch und selbstbewusst zu verhalten.
6. In meinen intimen Beziehungen wiederholen sich bestimmte Dinge: ...ich stelle meine Bedürfnisse zurück, will gefallen, geliebt werden, diese Liebe nicht verlieren, verliere mich selbst dabei oder fühle mich abhängig.
7. Ich kann Beziehungen (zu LebenspartnerInnen) nicht halten, verlasse sie immer wieder oder werde verlassen.
8. Ich habe Angst, Fehler zu machen. Ich treffe Entscheidungen nicht oder schiebe fällige Entscheidungen oder Handlungen auf.
9. Verantwortung zu übernehmen fällt mir schwer. Ich fühle mich davon immer wieder eingeengt oder belastet.
10. Ich bin unsicher im Kontakt mit meinem Sohn/meiner Tochter. Es fällt mir schwer, für ihn/sie wirklich da zu sein, wenn er/sie mich braucht und ihm/ihr zu zeigen, dass er/sie mir wichtig ist.
11. Ich gehe mit mir selbst immer wieder auf eine Weise um, wie mein eigener Vater mich behandelt hat oder wie er mit sich selbst umgegangen ist.
12. Ich habe Schwierigkeiten in meiner Sexualität, Leistungsdruck, Potenzprobleme
13. Ich vernachlässige meinen Körper, schade ihm oder unterstütze ihn nicht durch mein Verhalten.

Spricht Dich eines oder mehrere dieser Themen an?

Dann können diese Trainings dich bei der Entwicklung deiner Männlichkeit voranbringen.