

Die vier Archetypen der Lebensenergie

Das letzte dieser vier Modelle ist am tiefsten im Unbewussten verankert. Es handelt sich um die Vier Archetypen: König, Krieger, Liebender und Magier. Der Begriff des *Archetypus* wurde von C.G.Jung in die Psychologie eingeführt; er selbst hat ihn aus der griechischen Mythologie übernommen. Nach Jung wirken die Archetypen im *Kollektiven Unbewussten*, das alle Menschen gemeinsam haben, weil es ererbt wurde und nicht auf individuellen Erfahrungen basiert wie das persönliche Unbewusste.

Heute wissen wir: Das kollektive Unbewusste wirkt im Zwischenhirn, nicht im Großhirn; deswegen sind die archetypischen Energien so mächtig. Aus ihnen entstehen Religion und Mystik; der Archetypus drückt sich im Mythos aus und im Märchen. Eine detaillierte Auseinandersetzung mit den Archetypen nach C.G. Jung soll hier nicht erfolgen; das Modell das ich vorstelle stammt von Douglas Gillette, einem Mystiker und Künstler, und Robert Moore, einem Professor für Psychologie und Theologie.¹ Sie reduzieren die Archetypischen Zustände wieder auf die ursprünglichen vier, und beschreiben sie als Wesensmerkmale des ausgereiften, erwachsenen Mannes. Nach Stephen Gilligan wirken diese Zustände ebenso in der Frau.²

Jeder Mensch kann in seiner Wahrnehmung, seiner Ausstrahlung und seinem Verhalten ganz zu einem dieser Archetypen werden, wenn die Situation es erfordert. Das Zwischenhirn steuert das Autonome (vegetative) Nervensystem, und damit unsere inneren Zustände, wie z.B. erregt, ängstlich, wütend, phlegmatisch, verliebt ... Diese Zustände werden bei allen Menschen ganz ähnlich gesteuert, aber doch unterschiedlich erlebt.

¹ R.Moore, D.Gillette: *King, Warrior, Magician, Lover* – HarperCollins Publishers, New York 1990; deutsch: König, Krieger, Magier, Liebhaber – Die Stärken des Mannes, Kösel Verlag

² Stephen Gilligan: *The Courage to Love*, W.W. Norton & Company, New York 1997; deutsch: *Liebe dich selbst wie deinen Nächsten*, Carl Auer Systeme Verlag, Heidelberg 1999

Kapitel 3 - Die Archetypischen Energien im Zwischenhirn

Zum Beispiel die Energie des Kriegers: Wenn man von allen Seiten bedrängt oder gar bedroht wird, ist es gut, in den Zustand „Krieger“ wechseln zu können; nur mittels dieser Energie kann man sich wirksam abgrenzen. Allerdings können die Situationen, die unser Autonomes Nervensystem und damit unsere Emotionen maßgeblich beeinflussen, auch in der Vergangenheit liegen: Wenn man z.B. als Kind in einer übergriffigen Atmosphäre aufgewachsen ist, ständig herumkommandiert, belehrt oder bestraft wurde, dann kann es sein, dass man nun als Erwachsener ständig auf der Hut ist und permanent den Zustand „Krieger“ in sich aktiviert hält, ohne es bewusst steuern zu können.

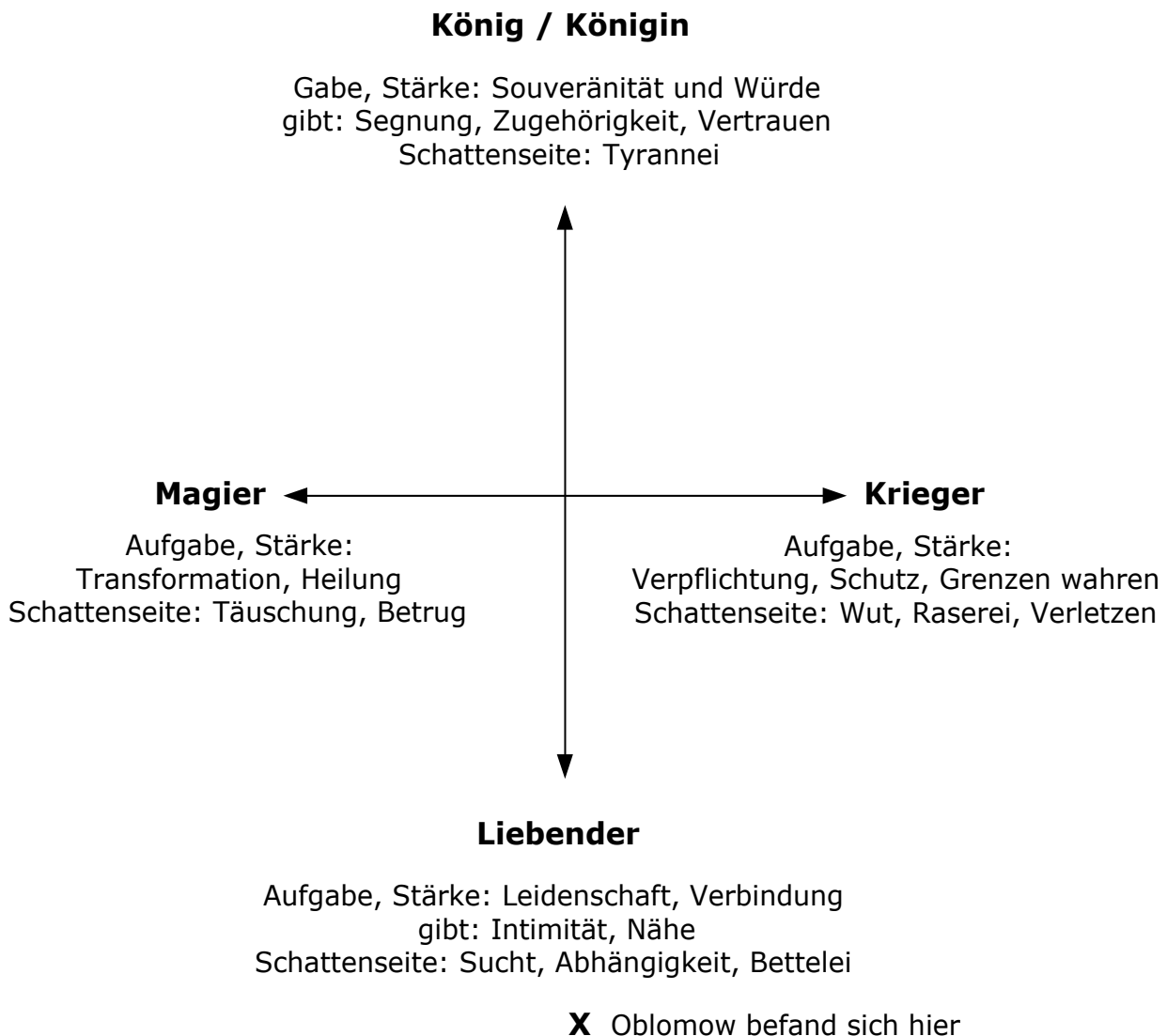


Abbildung 6

Für unser Denken und unseren Verstand sind die Zustände unseres Autonomen Nervensystems oft unverständlich oder nicht angenehm, da sie durch das Bewusstsein nur begrenzt zu beeinflussen sind. Verhaltensweisen wie Türen schlagen, Wutanfälle oder Ausrasten sind eher Reaktionen auf frühere Erlebnisse; durch Situationen in der Gegenwart werden diese alten Muster lediglich ausgelöst – immer wieder. Man erlebt dabei oft einen Kontrollverlust; diese unangenehmen Emotionen haben einen „im Griff“. Das bekommen dann oft genug gerade die Menschen zu spüren, die einem am nächsten stehen. Alle vier dieser archetypischen Energien³ sind in jedem Menschen vorhanden, und sie befinden sich im Allgemeinen im Gleichgewicht. Die Aufgaben eines jeden Archetypus kann nur dieser selbst erfüllen; sie kommen natürlich auch in Kombination vor. Die „Archetypen“ sind nach meiner Erfahrung das brauchbarste Modell über die Funktionsweise des Zwischenhirns, weil sie uns einen möglichen Umgang mit diesem erlauben – was das Denken allein in der Regel nicht vermag: Allein kann es die Archetypischen Energien nicht steuern, und wir brauchen geeignete Methoden, um sie ins Gleichgewicht zu bringen. Dazu später mehr.

Es ist nicht schwer, die Dinge zu tun; das Schwierige ist,
sich in den Zustand zu bringen, in dem man sie tun kann.

Constantin Brancusi

Bei der nun folgenden Beschreibung der einzelnen Archetypen geht es nicht um Verhaltensweisen, sondern um innere Zustände, die sich nicht nur in der Körperhaltung und in den Gefühlen zeigen und damit unsere Wahrnehmung steuern, sondern auch unser Denken stärker beeinflussen, als uns bewusst ist.

³ (vgl. Fußnote auf S. 95)

1. Die/der Liebende - seine Hauptaufgabe ist das **Fühlen**

Seine **positiven Funktionen:**

Einfühlungsvermögen

Gefühl von Gemeinsamkeit

Empfindungen, Sinnlichkeit

Leidenschaft, Passion

Intimität, Hingabe

Bedingungslose Liebe und Akzeptanz

Berühren und berührt werden

Spiel, Freude und Entzücken

mögliche **Schattenseiten** des Liebenden:

Abhängigkeit (versorgt werden wie ein kleines Kind), Sucht (Fernsehen, Süßigkeiten, Computer), Passivität, Nachlässigkeit, Vergesslichkeit, Faulheit, Phlegma, Träumerei, Illusionen, Schwärmerei, Ergebenheit, Unterwürfigkeit, Naivität, Gutgläubigkeit;

kann nichts entscheiden, nimmt alles hin, ist hilflos, vertrauensselig, ängstlich, schüchtern, albern; Scham, Schuldgefühle, schlechtes Gewissen, ständige Selbstoffenbarung („Ehrlichkeit“, sich etwas „von der Seele reden“), Schwatzhaftigkeit, Opportunismus; jammern, betteln, sich lieb Kind machen, anderen die Verantwortung zuschieben, Unschuldslamm spielen: lieb und nett, brav und friedlich, artig und bescheiden ...

Prinzipielles Problem:

zuviel Demut, zuwenig „Ich“

Endstation dieser Schattenseiten: **Resignation, Depression** oder **Sucht**

Wenn jemand in den Schattenseiten befangen ist, können wir die Fragen stellen:

- Wem gilt die Liebe dieses Menschen?
- Wem wird Liebe entzogen?

Oblomows Liebe galt der Ruhe, dem Essen, dem Schlafen – das hatte er als Kind von seiner Mutter gelernt. Seine Liebe galt vor allem seiner Mutter; dafür forderte sie von ihm, ein kleiner braver Junge zu sein –

und er blieb es bis an sein Lebensende. Seine Neugier, seine Lebensfreude, Aktivität und Bewegung: All das wurde ihm verboten, jegliche Entwicklung wurde im Keim erstickt.

2. Die Kriegerin/der Krieger - seine Hauptaufgabe ist das Handeln

Seine **positiven Funktionen:**

Aufmerksamkeit, Konzentration

Entschlossenheit, Ernsthaftigkeit

Selbstdisziplin

Engagement

Begeisterung, Feuer und Flamme sein

Grenzen setzen können

Standfestigkeit, Durchhaltevermögen

Selbstschutz, Täuschungen durchschauen

Übernimmt Verantwortung und Verpflichtungen

Wirkt wie ein Fels in der Brandung

Kann klar denken, schnell entscheiden

Lebt wach und achtsam: Jede Handlung zählt

Kann eigene Stärken und Schwächen genau einschätzen

Spricht nicht viel, spricht knapp und präzise

mögliche **Schattenseiten** des Kriegers:

Wut, Angst, Raserei, Zerstörung, Plündern, Grenzüberschreitung, Zwanghaftigkeit, Starrsinn, Verschlossenheit, Verbissenheit, Groll, Jähzorn, Rache, Pedanterie; ist oft launisch, impulsiv, rechthaberisch und stur, geistlos, zynisch, abwertend, rücksichtslos; überdrüssig, ungeduldig, genervt; selbstverletzend, waghalsig („Augen zu und durch“) ...

Prinzipielles Problem:

zuviel Kraft, zuwenig Geist

Endstation dieser Schattenseiten:

**Verbitterung, Ausgebranntsein
oder Herzinfarkt**

Wenn jemand in den Schattenseiten befangen ist, können wir die Fragen stellen:

- Worum kämpft dieser Mensch?
- Wo sind mehr Grenzen nötig?

3. Der Magier - seine Hauptaufgaben sind **Denken** und **Wandel**

seine **positiven Funktionen:**

Heilung und Transformation

Wahrnehmungskraft, Einsicht

Besinnung, Reflexion

Überzeugungskraft

Übergangszeiten bewältigen

Geschichten und Metaphern erfinden und erzählen

Wissender und Gebieter über Technologie

Schnelle Auffassungsgabe, Durchschauen komplexer Theorien

Verfügt über geheimes und verborgenes Wissen

Liebt das Chaos, weil er es durchschaut

Energie der Geheimhaltung und Introvertiertheit

Tritt oft in Krisenzeiten auf den Plan

Mögliche **Schattenseiten des Magiers:**

Manipulation, Täuschung, Lüge, Betrug, Ablenkung, Flucht, zuviel Individualität (glaubt, immer einzigartig sein zu müssen), Haltlosigkeit, zu hohes Tempo, Oberflächlichkeit, Kurzlebigkeit, Neid, Mangel an Gefühl und Sinnlichkeit; braucht ständigen Zeitvertreib. Ist oft ungeduldig und genervt; spricht so schnell wie er denkt, denkt schnell ohne zu fühlen.

Prinzipielles Problem:

zuviel Kopf, zuwenig Körper

Endstation dieser Schattenseiten:

Beliebigkeit oder **Wahnsinn**

Wenn jemand in den Schattenseiten befangen ist, können wir die Fragen stellen:

- Was für ein Wandel ereignet sich gerade in diesem Menschen, das heißt:
- Was stirbt?
und vor allem:
- Was wird neu geboren?
- Wo sind die unversorgten Wunden, die auf Heilung warten?

Die ersten beiden Fragen sind für das Individuum Oblomow weniger leicht zu beantworten als für die Gesellschaft seiner Zeit: Hier war es der Untergang des Adels. Oblomows Scheitern lässt sich dadurch aber nicht hinreichend erklären.

4. Die Königin / der König - seine Hauptaufgaben:
Geben, Weisheit, Führung

seine **positiven Funktionen:**

Schaffen einer natürlichen und gerechten Ordnung

Kraft innerer Autorität

Handeln aus tiefer Weisheit heraus

Würde

Rückgrat

Souveränität

Großmut, Großzügigkeit

Gnade, Güte

Toleranz

Geduld

Nachhaltiges Denken

Verantwortung für die ihm Anvertrauten

Kann ein wirklicher Mentor sein

Liebt und segnet alles, was zu seinem Königreich dazugehört
Erschafft ein System, zu dem jeder dazugehören kann und will
Ohne Königsenergie herrscht oft Disziplinlosigkeit und Chaos

Mögliche **Schattenseiten des Königs:**

Selbstherrlichkeit, Arroganz; selbstverliebt, unbelehrbar, gegen alles andere gleichgültig; Unterdrückung, Tyrannei, Flüche aussprechen
wie: *Du existierst nur, um mir zu dienen;*
Narzisstisch, hochmütig ...

Prinzipielles Problem: **zuwenig Demut, zuviel „Ich“**
Endstation dieser Schattenseiten: **Größenwahn**

Wenn jemand in den Schattenseiten befangen ist, können wir die Fragen stellen:

- Was für einen Platz nimmt dieser Mensch in der Welt ein, das heißt:
- Worin und inwiefern ist er besonders?
- Was für eines Segens bedarf es?
- Welcher Fluch muss aufgelöst werden?