

## **Die sieben „Verbündeten“**

Den Weg des Mannseins verstehen und beschreiben wir als die Heldenreise. Dies in Anlehnung an die großen Mythen verschiedenster Kulturen, die in ihrem Kern alle den sogenannten Monomythos enthalten. Er beschreibt die innere Reise des Einzelnen (Helden) zu seinem Selbst (Seele, Wesen), das eingebunden ist in ein Größeres Ganzes. Im Männerprojekt führt der Weg über sieben Initiationsschritte bezogen auf die archetypischen Qualitäten der männlichen Seele. Die unten beschriebenen sieben Verbündeten repräsentieren unterstützende Kraftquellen/Ressourcen auf diesem Weg und sind keiner Ideologie oder Lehre verpflichtet. Sie werden im Projekt immer wieder in den Prozessen mit einbezogen. Darüber hinaus findet jeder Mann für sich weitere Ressourcen, die ihm in besonderer Weise entsprechen.

### **1. Verbündeter: DER KREIS**

Im Projekt haben wir den Kreis als eine Grundform des Lebens und des Zusammenseins kennengelernt. Der bewusst geschlossene Kreis fördert die Tiefe von Erleben und Wahrnehmung, zentriert auf das Wesentliche und weist über unsere begrenzte Persönlichkeit hinaus. Im Bewusstsein von Kreis binden wir uns rück an die Quelle des Lebens (siehe Kreistext). Der Kreis steht für die Aufhebung der Trennung und vereinigt in sich die Gegensätze. Er ist das Diagramm des Unendlichen, des Seins in all seinen Aspekten. Durch das "Schließen des Kreises" können wir ein Feld aufbauen, das die Resonanz zum Größeren Ganzen verstärkt. Das geschieht ganz praktisch z.B., wenn wir uns mit Freunden treffen, wenn wir Kreise in der Natur legen, wenn wir unsere Wahrnehmung auf die Energieform des Kreises in uns richten, wenn wir uns an frühes Kreiserleben rückerinnern, wenn wir die Gegensätze und Polaritäten des Lebens als Kreisgeschehen als gleichberechtigt beieinander sehen, wenn wir Ein- u. Ausatmung als Kreis wahrnehmen, ebenso wie die Jahreszeiten, Tag u. Nacht etc., Kreis und Alltag passen gut zusammen.

### **2. Verbündeter: DIE NATUR**

Die Natur ist ein großer Seelenspiegel. Sie öffnet einen Raum, wie es kein anderes Medium kann. Die Natur repräsentiert die "Große Seele" in der wir alle leben. Die besondere Weise der Naturbegegnungen haben wir im MP praktiziert. Sie unterscheidet sich wesentlich vom normalen und durchaus wertvollen Erholen in der Natur. Wir begegnen der Natur mit einer geöffneten Wahrnehmung und treten mit ihr in eine Form von Dialog. So können uns über sie innere Wirklichkeiten offenbar werden und die Wurzeln unseres Mannseins werden verstärkt. Die Natur repräsentiert am deutlichsten die Wirklichkeit des Entstehens und Vergehens (Stirb u. Werde), wenn wir unsere Wahrnehmung auf diese Prozesse lenken. Die Natur ist frei von Ego, sie will nichts von uns. Gerade darin liegt ihre Fähigkeit uns zu "spiegeln" Die Natur schafft einen leeren Raum, indem wir uns verlieren und so neu finden können. Trotz oder gerade wegen ihrer Absichtslosigkeit können wir sie als beseelt und weise erleben.

### **3. Verbündeter: DER ATEM**

Unser Atem ist spürbarer Ausdruck der in uns wirkenden Lebenskraft. Über den erlebten Atem können wir uns rückbinden, reinigen, zentrieren, lösen, abgrenzen und finden. Häufig ist der Atem zentraler Punkt in spirituellen Schulen oder Therapien. Den Atem zu erforschen, heißt das Leben zu erforschen. Doch wir dürfen bescheiden sein. Kontakt zum Atem ist auch einfach. Wie oft halten wir die Luft an? Der Atem ist ein Kreis, eine Welle, ein Fluß, der fließt solange wir Leben. Wenn wir uns in atemlosen Situationen an den Atem erinnern, ist schon vieles gewonnen. Der Mensch, der Kontakt zu seinem Atem hat, ist nicht verführbar. Weder durch seine eigenen inneren Antreiber noch durch äußere. Der Kontakt setzt innehalten voraus, dies ist eine Bewegung der Seele in einer heilsamen Weise. Wir haben einige Techniken im Projekt kennengelernt, doch entscheidender als die Methode ist das Gewahrsein und eine geöffnete Wahrnehmung. Natürlich ist die Lebenskraft, (auch genannt Chi, Orgon, Prana, Odem, das Wort etc.) das allem zugrunde liegende Prinzip. Der Atem ist nur ein Ausdruck dessen. Auch wenn der Atem ganz still wird und völlig innehält, ist die Lebensenergie spürbar, vielleicht wie eine subtile hoch frequente Vibration hinter aller äußeren Bewegung. Alles Sein schwingt durch den Urrhythmus der Lebenskraft, so auch der Atem.

### **4. Verbündeter: DIE AHNEN**

Kontakt zu denen, die vor uns waren, durch die das Leben zu uns floß und fließt. Dieser Kontakt bedarf einer bewussten Pflege und gibt uns große Kraft. So wie beim Familienstellen erlebbar, kommt etwas Tiefes in uns in Frieden, wenn wir unsere Eltern nehmen, so wie sie sind, und uns in die Reihe der Ahnen stellen. Die Ahnenreihe repräsentiert unsere Wurzeln und reicht zurück bis zum Ursprung.

### **5. Verbündeter: DAS WESENTLICHE**

Die Reduzierung auf das Wesentliche setzt einiges an Erfahrung / Übung voraus. Die Gefahr auf unserem Weg ist nicht der Mangel sondern der Überfluß. Die Vielheit verhindert die Fülle. Fülle entsteht im Leben durch Erkennen und Verweilen beim Wesentlichen. Hier ist Innehalten eine Voraussetzung. Unsere Struktur sowie die äußere Welt treiben uns mehr in die Vielheit und Zerstreuung. Wesentliche Fragen sind: Wer bin ich und was brauche ich wirklich? Was ist das Wesentliche in dieser Situation, in dieser Begegnung, in diesem Gefühl, in dieser Rede in diesem Tun? Weniger ist häufig mehr! „Ein Gramm Wesentliches wiegt mehr als ein Universum von Unwesentlichkeiten.“ Die Zentrierung auf das Wesentliche stärkt mich in meinem Sein.

### **6. Verbündeter: GEÖFFNETE WAHRNEHMUNG**

Jeder, der einen geistigen Weg geht, braucht Wahrnehmungsschulung. Wahrnehmung ist nicht von Intelligenz oder Schulbildung abhängig. Viel Wissen verstellt manchmal die offene Wahrnehmung und tiefere Einsichten. Wahrnehmung zu öffnen heißt nicht, sich zu konzentrieren. Wir öffnen unsere Wahrnehmung, indem wir lernen frei zu schauen, zu horchen und zu spüren, und dies mit einem unvoreingenommenen Interesse. Wir interessieren uns für die Wirklichkeit der Erscheinung- das heißt phänomenologisch. Das ist gar nicht so leicht, denn schnell schiebt sich der Filter unserer Geschichte und Struktur mit seinen Erlebnissen und Urteilen vor die Wahrnehmung und verzerrt das

Wahrgenommene auf diesem Hintergrund. Voraussetzung für eine freie Wahrnehmung ist, dass wir uns selbst kennen und erforscht haben. Das heißt, dass wir um unsere Filter wissen, unsere Selbstbilder und Verletzungen, Gefühle, Ängste und Konzepte.

Offene Wahrnehmung geht einher mit Zustimmung zum Sosein. Sobald der Wille, anders sein zu wollen Macht gewinnt, sind wir nicht mehr frei für die Wahrnehmung der Wirklichkeit und für Entwicklung.

Einige Übungen aus dem Projekt haben die erweiterte Wahrnehmung angesprochen. Auch unsere therapeutische Begleitung zielte in diese Richtung. Hier ist auch das Phänomen von Raum bedeutsam. Die Zentren unserer Wahrnehmung liegen in der Tiefe des Körpers (Hara, Solarplexus, Herz und im Zentrum des Kopfes). Wahrnehmung schließt Raum auf sowohl innerlich wie auch äußerlich. Wichtig für Wahrnehmung und Selbsterforschung ist das "Bleiben". Das heißt nicht mehr auszuweichen in bekannte Strukturen und Verhaltensmuster sondern innezuhalten, die Spannung anzunehmen und dem, was zur Wahrnehmung kommen will Raum und Zeit zu geben. Das setzt ein Maß an Selbstdisziplin und Erfahrung voraus. Wir nennen das auch Fassungsvermögen (Containment). Wenn wir uns in der Selbsterforschung mit geöffneter Wahrnehmung gefährlichen Themen nähern (Dämonen), sind wir bereits auf der Heldenreise. Offene Wahrnehmung und Reduzierung auf das Wesentliche gehören eng zusammen. Für beide ist das "Bleiben" (innehalten und Raum geben) die wichtigste Voraussetzung. Jeder von uns findet im täglichen Leben zahlreiche Situationen, dieses Prinzip zu üben, besonders in der Paarbeziehung. Dieser Verbündete stärkt den Kontakt zu unseren essentiellen Qualitäten hinter der äußeren Form.

## **7. Verbündeter: FREUNDSCHAFT**

Freundschaft ist ein starker Verbündeter auf dem Weg und auf der Heldenreise. Für Männer auf dem Weg ist die Freundschaft unter Männer wesentlich. Sie kann nicht durch Partnerschaft oder Partnerschaft mit Frauen ersetzt werden. Die tiefe Männerfreundschaft verstärkt die Achtung und Bedeutung der Paarbeziehung. Der Wert von Männerfreundschaft und die gute Wirkung auf die Paarbeziehung wird in der heutigen Zeit noch zu wenig gewürdigt. Wenn wir im MP die archetypischen Qualitäten als Mann erforschen brauchen wir den Kreis der Männer als Verstärker. Ältere und jüngere Männer arbeiten und wachsen an den gleichen Themen und das Prinzip der männlichen Heldenreise wird transparent. Die Freundschaft und das Vernetzen von Männern untereinander ermöglicht es, den oft nicht leichten Weg mit seinen Untiefen und Prüfungen zu beschreiten. Im Alltag ist die einfach und praktisch erfahrbare Nähe und Unterstützung durch den Freund ein hohes Gut. Die Pflege dieser Freundschaft setzt Kräfte frei, die wir für unseren Weg nutzbar machen können. Dies besonders, wenn es aus dem Bewusstsein des gemeinsamen Weges heraus geschieht. Männer die miteinander den Kreis schließen, erfahren auf eine ganz elementare Weise eine innere Verbundenheit und den Anschluß an das Größere.

Stand: 03. 2016