

Die kollektive Sprache der Seele

Könige, Narren, Magier und alte, knorrige Bäume: Jeder von uns kennt diese ausdrucksstarken Bilder des Unterbewusstseins, die Archetypen. Sie sind eine Brücke zur Ergründung des Selbst.

Zeynep Guggenheim

Archetypische Bilder fesseln uns, wann immer sie uns begegnen. Das Besondere an ihnen ist ihre kollektive Symbolik. Sie ist so stark, dass ich bloss einen Mann in einem grossen Stuhl zu zeichnen brauche und sicher sein kann, dass jeder einen König darauf erkennt, selbst wenn die Person in einer Kultur lebt, die noch nie etwas von Königen gehört hat.

Ist da also ein Teil in uns, mit dem wir alle miteinander verbunden sind?

Der Vater der Archetypen

Die Bezeichnung für diesen Teil in uns, verdanken wir Carl Gustav Jung. Er bezeichnete ihn als das kollektive Unbewusste und die Bilder die wir in diesem Kollektiven Unbewusstsein teilen nannte er Archetypen.

Der Begriff Archetyp, ursprünglich griechisch aus der Philosophie, ist zurückzuführen auf Plato und bedeutet übersetzt Vorbild oder Urbild. Erst durch Jung bekam der Begriff jedoch seine psychologische Bedeutung. Für C. G. Jung waren sie eine Brücke zu unserm Unterbewusstsein und eine Verbindung zu unserer inneren Göttlichkeit.

Er beobachtete in seiner Arbeit «typische Formen, die spontan und mehr oder weniger universal, unabhängig von Tradition, in Mythen, Märchen, Phantasien, Träumen, Visionen und Wahngelbilden auftreten». Vor allem von diesem zeitlos universellen Aspekt der Symbole war er fasziniert. Er war überzeugt, dass es über Generationen weitergegebene Urbilder sein mussten und hielt sie für universell vorhandene Strukturen in der Seele aller Menschen, unabhängig von ihrer Geschichte und Kultur. Jung fiel auf, dass «gewisse archetypische Motive, die in der Alchemie geläufig sind, auch in Träumen moderner Personen, welche keinerlei Kenntnisse der Alchemie haben, auftreten».

1934 spricht der damals bereits renommierte Psychiater bei einem Vortrag in Ascona zum ersten Mal über die «Archetypen des kollektiven Unbewusstseins». In einem seiner letzten Interviews 1960 in Küsnacht, bezeichnet der mittlerweile 85-jährige Mitbegründer der analytischen Psychologie, den Begriff Archetyp als numinos (göttlich, heilig). Die Komplexität und Vielfalt der Archetypen charakterisiert er im selben Interview «als die beste Chance eines Individuums, mit dem eigenen Selbst in Kontakt und schliesslich in Einklang zu kommen».

Da die Archetypen auf einer sehr subtilen, unterbewussten Ebene wirken, werden sie in der Werbepsychologie besonders zur unterbewussten Manipulation eingesetzt. Je elementarer dabei das archetypische Symbol ist, desto unbewusster und tiefgreifender ist seine Wirkung. In der analytischen Psychologie nach Jung bilden die Archetypen sogar den Kern der Therapieform.

Im Vordergrund steht immer der Gedanke, das Unterbewusstsein mit an Bord zu

holen. Jung bezeichnet das Feld des Unbewussten als Schatten. Hierbei bezieht er sich sowohl auf das persönliche wie auch das kollektive Unbewusste.

Licht im Schatten durch Meditation und Yoga

In diesem Schatten verborgen schlummern die archetypischen Bilder. Stellen Sie sich selbst als einen Eisberg vor, dessen Spitze aus dem Wasser ragt. Nur ein kleiner Teil Ihres Selbst stünde in diesem Bild im Vordergrund. Das ist die Persona. Sie ist der Schauspieler. Die Persona spiele die Person, die wir sein wollen und wolle mit dem Schatten, der da unter dem Wasser schlummert, nichts zu tun haben, da der Schatten nicht dem entspreche, was sie darstellen möchte. Diese Entzweiung ist, nach Jung, sowohl gesund als auch ungesund.

Einerseits wird der Mensch nach psychologischer Sicht Jungs nie ganz sein, solange die Persona und der Schatten nicht verschmelzen. Andererseits schütze diese Entzweiung das Individuum, da die Verschmelzung Gefahren berge. Das Individuum müsse bereit, reif sein, seine Teile zusammenzuführen, so Jung. Die Auseinandersetzung mit dem Schatten stelle einen wichtigen und unabdingbaren Schritt auf dem Weg zur Ganzwerdung der Persönlichkeit dar. Hierzu bedürfe es verstärkter Leistungen in Introspektion (Schau nach innen) und der Reflexion des eigenen Verhaltens.

Hier knüpft Yoga an.

Im Grunde ist die Arbeit mit archetypischen Bildern im Hatha Yoga sogar schon mit dabei. Was ist die Kriegerstellung, wenn nicht ein äusserer Ausdruck aller Qualitäten des Archetypus eines Kriegers? Stabilität, Mut, Kraft, Fokus etc. Denken Sie an die Kobra und den Adler und zählen sie innerlich weitere auf. Die Symbolik war schon jeher eine Brücke der Transformation. Diese Brücke nutzen wir im Yogasana ganz bewusst, um das innere Urbild mit Hilfe von Stellung und Atmung erfahrbar zu machen. Dies ist ein guter Ansatz, um einen Archetyp besser zu verstehen.

Wenn ich den Fokus bewusster auf das Bild lenke und seine Symbolik ergründe, bekommt ein Asana im Gegenzug Facetten, die es mir ermöglichen, noch nuancierter und genauer zu üben. So bereichern Archetyp und Yoga einander gegenseitig und werden zu Verbündeten im Transformationsprozess.

Besondere Beachtung verdient auch der Aspekt der Ganzheitserfahrung durch die inneren Archetypen. Denn durch eine bewusstere Arbeit mit den Archetypen kann nicht nur das innere Bild besser verarbeitet werden, auch die Verbindung zum Transpersonalen wird verstärkt. Dies macht die bewusste Arbeit mit den inneren Bildern so spannend und interessant auf den Weg der Transformation.

Die Archetypen gehören wie von Jung beschrieben zum kollektiven Unbewussten, also zum grossen Ganzen. Damit sind sie eine Brücke zwischen personalem und transpersonalem Sein. Während der Arbeit mit den Archetypen arbeite ich also nicht nur an mir selbst, sondern auch mit und am Kollektiv.

Die analytische Qualität der Symbolik

Jedes Detail steckt voller Symbolik wenn es um die Archetypen geht. Der Weise hat klare Augen und eine wallend graue Mähne. Die Geliebte neigt ihr Kopf leicht zur Seite, ihr Blick ist verklärt und der Verkünder steht frontal zu seinem Publikum mit leicht geöffneten Armen. Der Verführer lächelt schelmisch und sucht den Blickkontakt, während die Dienerin demütig zu Boden blickt.

Wir reagieren auf diese Bilder und ahmen sie im Alltag nach. Jemand, der seine Arme ausbreitet, nimmt sich die Freiheit, Platz für sich zu beanspruchen. Der Stuhl am Tischende gebührt der Respektperson. Meist steht dort ein besonderer Stuhl. Der

Herrscher lässt hierbei grüssen.

Wer mit archetypischen Bildern arbeitet, beginne zuerst mit der Analyse und arbeite sich dann weiter vor zur Transformation. So wird es allerorts empfohlen.

Hierzu eine kleine Übung:

Schreiben Sie ihre eigene Lebensgeschichte als Märchen auf.

Vergeuden Sie keine Gedanken an Rechtschreibung oder Rhetorik. Je lockerer sie schreiben, je weniger sie dabei nachdenken, desto besser. Lassen Sie die Bilder einfach kommen.

Beginnen Sie mit: Es war einmal...

Verwenden Sie archetypische Bilder, die Sie aus Märchen und Mythen kennen. So wird Ihr Vater vielleicht zum König und Ihr Mann zum Prinzen bzw. Ihre Frau zur Prinzessin. Ihr Vorschullehrer wird vielleicht ein alter Weiser. Einer meiner Lehrer wurde zu Rumpelstilzchen, der mir immer wieder eine falsche Entscheidung unter die Nase rieb und mir drohte, mich dafür für immer zu bestrafen. Das eröffnete mir eine ganz neue Sicht auf seine Wirkung auf mich und meine damaligen Entscheidungen.

Wenn Sie fertig sind, suchen Sie sich die drei wichtigsten, markantesten Symbole heraus und schreiben Sie jedes davon auf ein separates Blatt als Überschrift. Legen Sie die Blätter an einen Ort, wo sie ihnen in einiger Zeit erst wieder begegnen werden. Lassen Sie zu, dass sie aus ihrem Blick und ihren Gedanken verschwinden. Wenn Ihre Symbole wieder auftauchen, werden Sie weitgehend losgelöst sein von Ihrem Lebensmärchen. Vergleichen Sie nun die Symbole mit den zwölf Grundarchetypen und ordnen Sie sie zu. Manche sind ganz einfach, zum Beispiel ein König oder ein Apotheker. Ein alter Baum ist da schon schwieriger einzuordnen. Hören Sie auf Ihre innere Stimme, die sich von den Gefühlen leiten lässt. Welches Gefühl gibt mir der Baum? Ist er weise und somit der innere Meister? Wenn Sie die Zuordnung gefunden haben, beginnen Sie mit der Analyse des kollektiven Symbols. Lassen Sie Ihre persönlichen Gefühle jetzt beiseite, um sich auf die kollektive Bedeutung zu konzentrieren. So rücken Sie in eine objektivere Position und stellen die Arbeit mit dem Archetyp auf eine neutrale Basis.

Die heilende Kraft der Symbolik

Seit einigen Jahren begleite ich eine Seminarreihe, in der es um die Heilung der inneren Archetypen geht, angelehnt an die zwölf archetypischen Urbilder nach der Arbeit von C. G. Jung. Die Begleitung der Seminare mit Yoga basiert auf der tantrischen Auffassung des Erlösungsweges. Das Grundkonzept orientiert sich an der astrologischen Lehre, in der viele Beschreibungen der Archetypen zu finden sind (vgl. Interview Seite xx).

Die archetypischen Seelenaspekte der inneren Meisterschaft führen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer wie eine Kette, deren Glieder ineinander greifen, von einem Archetyp zum nächsten und beschreiben dabei die menschliche Entwicklung.

Besonders beeindruckt die Vielschichtigkeit. Diese wird durch die Vielfalt der Symbolik erst aufgefächert und dann wieder zusammengeführt – und somit auf den Punkt gebracht.

In der Arbeit mit den Archetypen kann man die unterschiedlichen Seiten des eigenen Selbst entdecken und ergründen. Jeder der Archetypen bringt den Übenden auf seine Weise dazu, eine andere, erweiterte Perspektive einzunehmen.

Wenn ich verschiedene Energiemuster in mir erkunde, verstehe ich meine inneren Widersprüche besser und kann wieder Harmonie herstellen. Mit der inneren Haltung von Akzeptanz und Wertschätzung können alle meine inneren Anteile in

einen fruchtbaren Austausch treten und sich gegenseitig bereichern und unterstützen, um so am Ende wieder zu einem grossen Ganzen zusammen zu kommen.

Jede Kette ist nur so stark ist wie ihr schwächstes Glied, heisst es, und so ist es nur dann möglich, Ganzheit zu erfahren, wenn alle Glieder der Kette gesund ineinander greifen.

Durch die Interpretation unserer Archetypen erkennen wir, dass wir unsere Gedanken, Gefühle, Worte, unser Handeln und unsere Realität selber beeinflussen. Als ganzes Wesen zu handeln und zu erfahren, bringt uns als Individuen in die Position des Schöpfers. Die Göttlichkeit in jedem von uns entfaltet sein Potenzial im Umgang mit der unendlichen Weite unserer inneren Welt.

Mit den einzelnen Archetypen arbeiten

Der weg durch die zwölf Archetypen erinnert an den Lebensweg eines Menschen. Spannend ist, dass er sich sowohl an der persönlichen als auch an der kollektiven Entwicklung des Menschseins orientiert. Der Mensch/die Menschheit kommt auf die Welt, lernt und wird erwachsen. Am Ende seiner Reise wird er schliesslich, wenn alles gut läuft, vielleicht sogar weise und frei.

Setzen Sie Ihrer Phantasie während der Arbeit mit den Archetypen keine Grenzen. Farben und Formen gehören in Ihren Koffer auf Ihrer Forschungsreise ins Unbewusste. Die Welt, die Sie zu ergründen versuchen, ist die Welt des Freaks in ihnen. Mit Logik und Struktur kommen Sie da nur bedingt weiter. Das meiste soll einfach geschehen. In der Nacht werden Sie viel träumen. Führen Sie ein Traumtagebuch. Malen, schreiben Sie, formen sie Skulpturen. Bringen sie das innere nach aussen. Dafür eignet sich der künstlerische Ausdruck hervorragend. Das Wenigste, das wir erleben, verstehen wir sofort. Erst recht, wenn es aus dem Unbewussten aufsteigt.

Der Leitfaden durch die Archetypen kann Ihnen helfen, sich nicht zu verzetteln oder stecken zu bleiben. Oft bringt erst der Folgeaspekt den vorherigen Archetyp zur Ruhe und macht ihn richtig verständlich.

Gründlich gehe ich hier lediglich auf den ersten Archetyp ein. In einige andere gebe ich eine kurze Einführung. Dabei orientiere ich mich an meinen Erfahrungen als Co-Leiterin einer Seminarreihe zur inneren Meisterschaft.

Wichtig ist das Verständnis dafür, was mit dem Archetyp geschehen soll. Wohin soll die Transformation führen? Stellen Sie sich die Archetypen, die ich nun vorstelle, als Personen vor. Jeder Archetyp hat eine geheilte, erwachsene Form, zu der er sich wandeln kann. So wird der innere Verführer beispielsweise zum inneren Heiler. Sein Weg dahin ist spannend und inspirierend.

Vom Krieger zum Helden



Die Reise fängt mit dem inneren Krieger an, der sagt: Ich bin da! Und fragt: Wo und wie trete ich auf? Er plumpst auf die Welt und muss erst einmal überleben. Unsere Überlebensinstinkte sichern sowohl unser persönliches wie auch kollektives Überleben.

So ist der erste Archetyp jener Teil in uns, der für unseren Mut, unser Durchsetzungsvermögen und unsere physische Kraft steht. Seine Lernaufgabe ist es, mit Elan an eine neue Aufgabe heran zu gehen, aktiv zu werden, Energie einzusetzen, sich durchzusetzen, sich zu entscheiden und die physische Kraft

des Menschen aufzubauen und zu verwalten. Ist der Krieger nicht geheilt und wird er kompensiert gelebt, kann sich dies durch Egoismus, Hyperaktivität, Aggressionen und Wut äussern. In der Hemmung gelebt, zeigt sich Antriebsschwäche, Energiemangel, Passivität, Opferverhalten, Durchsetzungsschwäche.

Da ich mit dem kollektiven Unbewussten verbunden bin, wenn ich mich im Modus eines Archetyps befinde, greife ich auf Wissen aus dem kollektiven Unbewussten zurück. Auch wenn ich noch nie einen wahren Krieger in Aktion gesehen habe, *weiss* ich, was ein Krieger ist. Intuitiv ist mir klar, was ein (innerer) Krieger in meinem Leben bewirken könnte, wofür er zuständig ist. Wenn ich mich in den Archetyp des Kriegers vertiefe, bewege ich mich so wie ein Krieger. Dies wird auch für Aussenstehende sichtbar: mein Körper- und Gesichtsausdruck verändern sich; auch meine Haltung, meine Bewegungen, mein Blick, mein Fokus.

Die Arbeit mit dem inneren Krieger kann mit dem regelmässigen Praktizieren verschiedener Asanas unterstützt werden. Sei es, um ihn zu ergründen, zu stärken oder zu bändigen. Wählen Sie für die Arbeit mit dem inneren Krieger Asanas, die mit Kraft zu tun haben und regulieren Sie so den Energiefluss des Kriegers in Ihnen.

Die besondere Qualität von Yoga mit Fokus auf die Archetypen: Die Balance wird gefördert. Jede Übung sucht die Mitte und versucht, das Ha und Tha, also die Dualität ins Gleichgewicht zu bringen.

Oft arbeitet der Yogaübende, ohne es zu merken, auch an und mit einem Archetyp. Durch eine bewusstere Analyse der Stellung kann ich die Wirkung erheblich steigern.

Zur Veranschaulichung die Heldenstellung (virabhadrasana)

Der Held ist die geheilte, erwachsene Form des Krieger-Archetypen. Diese Erkenntnis ist sehr wichtig. Wenn ich mit der erwachsenen Form eines Archetypen arbeite, gehe ich viel direkter an die Sache heran. Dies ist nicht bei allen Archetypen so einfach möglich. Oft ist eine subtilere Herangehensweise notwendig, um den Kern zu erreichen. Der Held ist ein Glücksfall auf den wir hier näher eingehen wollen. Die Heldenstellung kann ihnen helfen besser zu verstehen wie sich ihre inneren Archetypen wandeln, wie sie erwachsen werden und dabei ihre Transformation unterstützen können.

Vira bedeutet: mutiger Held. Ein Held ist ein vollkommener Krieger, der alles erreicht hat. Er ist am Ziel seiner Reise als Krieger angelangt.

Wie ist ein Held? Er ist zufrieden, ruhig und besonnen. Er muss nichts mehr beweisen. Seine Schultern sind vollkommen entspannt; er strahlt Selbstsicherheit aus, die nicht mehr Furcht, sondern Bewunderung auslöst. Er hat alle Facetten seiner Kraft in der neutralen Mitte verankert. Niemand muss sich vor ihm fürchten und niemand greift ihn an. Er ist unumstritten und unantastbar, vollkommen im Reinen mit seiner Kraft. Er weiss genau, wie viel Kraft er wann einsetzen muss. Sein Mut hat sich in Besonnenheit verwandelt.

***Yoga:** Sie stehen vollkommen geerdet und entspannt in der Heldenstellung. Ihre Füsse sind gut verankert, die gewählte Position ist unerschütterlich. Spüren Sie ganz bewusst die Kraft Ihrer Beine. Vermeiden Sie zuviel Kraftaufwand. Suchen Sie stetig den angemessenen Tonus. Die Gelenke des Helden sind weich. Seien Sie also ganz geschmeidig. Die Kraft Ihrer Muskeln bleibt im Fleisch und kompensiert sich nicht in Ihren Gelenken, da Sie als Held keine Angst haben, dass Ihre Kraft nicht ausreichen könnte. Ihre Arme fliessen entspannt rechts und links an Ihrem Körper herunter. Schliessen Sie ihre Augen und atmen Sie ruhig. Spielen Sie mit Ihrer Balance. Spüren Sie ihren Unterleib und verankern Sie sich mit jeder Ausatmung noch mehr auf der Erde. Innerlich wiederholen Sie dabei: «So wie ich bin, bin ich stark genug!» Öffnen Sie nun Ihre Augen und strecken Sie dann die Arme nach vorne. Blicken Sie zwischen Ihren Händen in die Weite. Stellen Sie sich ein weites Feld vor auf dem sich alles ausbreitet*

wofür es sich zu kämpfen lohnt. Spreizen Sie nun Ihre Finger, so dass zwischen ihren Händen ein Raum voller Energie entsteht. Nähren Sie diesen Raum mit jedem Atemzug und lenken Sie die gesammelte Energie mit jeder Ausatmung auf das weite Feld vor ihnen. Innerlich wiederholen Sie dabei mit offenen Augen: «So wie ich bin, bin ich siegreich!»

Nun strecken Sie die Arme zum Himmel. Sie haben gesiegt! Freude begleitet Ihre Geste. Gönnen sie sich ein Lächeln und wenn Sie Ihr Heldentum annehmen, senken Sie entspannt Ihre Arme und legen Ihre Hände auf Ihre Knie. Ihre Brust offen und weit. Die Luft der ganzen Welt gehört Ihren Lungen. Sie verstehen jetzt, dass der Sieg nicht nur für den Moment ist. Blicken Sie auf das eroberte Feld. Innerlich wiederholen Sie dabei: «So wie ich bin, sind keine Kämpfe mehr nötig!»

Gehen Sie aus der Übung und ruhen Sie sich in der Bergstellung (Tadasana) aus. Das Auffälligste am Helden sind seine Schultern. Sie machen ihn nach aussen als Helden erkennbar, sind also sein Markenzeichen. Nur auf entspannten Schultern ruht ein kühler Kopf. Entspannen Sie mit jeder Ausatmung Ihre Schultern, unabhängig davon, wie sie Ihre Arme halten.

Der Atem des Helden ist ruhig und fließend. Tatsächlich ist er es, der den folgenden Archetypen den Atem zum Geschenk macht. Er hat verstanden, dass er nicht um seinen Atem zu kämpfen braucht. Dass der Atem etwas ist, das ihm einfach zusteht. Er ist auf die Welt gekommen und solange er hier weilt, wird er atmen. Dieses Zugeständnis verschafft ihm die entspannende Legitimität, auf der Welt zu sein und die Ruhe, die es ihm ermöglicht, sich seinem Atemrhythmus zu überlassen. Sein Blick ist immer weit. Er überblickt das ganze Feld, auf dem er gekämpft hat. Er kennt alle Opfer, die der Kampf fordert. Dadurch wird er zum Friedensstifter.

Spüren Sie also in Tadasana, wie Sie immer ruhiger werden. Die treibende Unruhe des Kriegers verlässt Sie mehr und mehr. Die Ruhe des Helden manifestiert sich in Ihrer inneren und äusseren Haltung. Entspannen Sie ihre Gesichtszüge. Jetzt, da alle Kämpfe vorbei sind, kommt der Frieden.

Das Chakra mit dem der Krieger vorrangig kommuniziert, ist unter seinen Fusssohlen (-1 → vor der Schöpfung) und agiert stark mit seinem ersten Chakra, dem Wurzelchakra (+1 → nach der Schöpfung). Dadurch ist der Krieger unter dem Einfluss der Urkraft, der Schöpfung selbst. Er muss also lernen, diese gewaltige Urkraft, aus der das Leben entsprungen ist, auszuhalten und zu kanalisieren.

Spüren Sie, wie Ihr ganzer Unterleib rot pulsierend im Saft ist. Versuchen Sie, diese Kraft zu geniessen. Das grösste Hindernis des Kriegers ist seine Angst vor der Kraft, die ihm begegnen könnte. Er fürchtet sich vor dem Tod. Der Held aber ist unsterblich. Seien Sie jetzt also nicht mehr ein Krieger. Hören Sie auf zu kämpfen!

Sein Sie endlich ein Held.

Gehen sie jetzt noch einmal in die letzte Variante der Stellung hinein und spüren Sie die Kraft in ihrem Unterleib.

Die Arme auf den Knien ruhend, der Blick wachsam atmen sie gelassen und geniessen Ihre Ausstrahlung.

Bleiben sie so für mindestens zehn ruhige Atemzüge und spüren Sie innerlich: «So wie ich bin, bin ich ein Held!»



Anima und Animus

Mit dem Animus (männlicher Anteil der Seele) und der Anima (weiblicher Anteil der Seele) beschäftigte sich Jung sehr eingehend. Sie sind das Kernstück seiner archetypischen Psychologie, der Dreh- und Angelpunkt. Teile von ihnen finden sich in jedem archetypischen Bild wieder. So spiegelt sich im Krieger der Mann wider und in der Geliebten die Frau. Sie sind so gegenwärtig, dass sie sogar im Kern ihres Gegenstücks zu finden sind. Die Anima sei das Bild einer Frau, nicht der bestimmten

Frau, sondern einer Frau im Mann, so Jung. Der Animus ist ihr Gegenstück. Das Bild eines Mannes in der Frau. Als Mann und Frau ganz für sich und in herkömmlichem Sinne treten sie jedoch in der archetypischen Symbolik ebenfalls auf.

Die innere Frau muss ihre Herkunft ergründen, um zu erfahren, was sie ausmacht. Deshalb fragt sie nicht nur, wer sie ist, sondern auch wer sie war. Um das zu beantworten begibt sie sich auf den Grund ihrer eigenen Herkunft und beschäftigt sich mit dem Thema Geborgenheit. Sie kann nur eine gute Mutter sein, wenn sie mit ihrer eigenen Kindheit im Reinen ist. Daher fragt sie sich bewusst: Was hält, wiegt mich?

So ist die innere Frau der Teil in uns, der für unsere Gefühle, unser Zuhause, unsere Familie, unsere Herkunft und unsere Traditionen steht. Die Lernaufgabe der inneren Frau ist es, Gefühle wahr zu nehmen und auf diese zu hören, echte innere Geborgenheit zu erlangen und herauszufinden, was nährt.

Sie steht im Einfluss des Swadhistana Chakra (Sakralchakra) und hat eine besondere Verbindung zum Bauchraum. Ihre Bestimmung ist es, zu erschaffen und zu nähren. Alles, was den Energiefluss im Bauchraum erhält und fördert, ist gut für sie. Sie fließt auch selbst gern und fühlt sich zum Mond hingezogen. Ihre Intuition kann durch Freestyle-Übungsabfolgen gefördert werden.

Zusammen mit dem inneren Mann, Vater, Herrscher bildet dieser Aspekt das Fundament der Macht. Also aus der Ohn-Macht heraus in die Macht hinein zu kommen – und sich somit der eigene Schöpferkraft bewusst werden.

Der innere Mann, ist im wahrsten Sinne des Wortes der männliche Hauptdarsteller im Spiel des Lebens, wie Ingrid Zinnel schreibt. Er ist die Hauptidentifikation des *Ich*. Er ist die Person in mir, die überhaupt erst *ich* sagt. Das pure, gesunde Ego. Meist schmückt er das ich noch mit einem Beiwort und sagt: *ich will* oder *ich bin*.

Er will... und er will viel. Will hoch hinaus. Erwachsen ist er, wenn er einsieht, dass er schon längst oben angekommen ist. Wenn sich seine Aussage von «ich will König sein» in «ich bin König» verwandelt, ist er endlich zufrieden und geheilt.

Das, was ihn am meisten beschäftigt ist die Frage: Wie lebe ich mich aus?

Dieser Archetyp ist daher der Teil in uns, der für unseren Selbstaussdruck, unsere Kreativität, unsere Handlungsfähigkeit, unsere Lebensfreude und Lebenslust zuständig ist. Seine Lernaufgabe ist es, sich selbst und sein wahres Wesen zum Ausdruck zu bringen, um sich selbst zu verwirklichen.

Der innere Mann ist mit dem Manipura Chakra (Nabelchakra) verbunden und somit – via Sonnengeflecht – mit unserem Machtzentrum. Er sammelt und leitet die Macht, die Kraft. In allen kraftvoll öffnenden Übungen entfaltet das Geflecht sein Potenzial.

Anima und Animus nehmen zudem die Rolle des Vermittlers zwischen dem Ich (Persona) und dem Unbewussten ein. Sie sind die Verbindung zwischen dem, was ich bin und dem, was ich tue. Dadurch haben sie einen grossen Einfluss auf meine Macht als Individuum. Von ihnen hängt im Wesentlichen ab, ob ich überhaupt handeln kann oder nicht. Sie sind einzeln wichtige Archetypen, haben jedoch auch eine gemeinsame Funktion.

Das Leben beinhaltet Gegensätze. Diese sind nach Jung sehr wichtig für das gesunde Gleichgewicht der Seele. Einseitige Ströme werden durch eine Störung der gegensätzlichen Zugkräfte verursacht und führen zu Ungleichgewicht, das Abhängigkeiten zu einem der Pole hin begünstigt und zu Unfreiheit im Handeln führt. Ich werde machtlos oder fühle mich ohnmächtig – also ohne Macht.

Da es beim inneren Mann und der inneren Frau stark um das Handeln geht, sind ihre geheilten, erwachsenen Formen: der innere Herrscher und die innere Herrscherin.

Herrscht einer von ihnen allein, ist er zwar stark, aber es fehlen die Reflektion und der Rückhalt des Gegenstücks. Es ist einsam an der Spitze. Erst ein würdiges Gegenüber macht einen Herrscher zum grössten aller Herrscher. So ist also der Erfolg des einen vom Erfolg des anderen nicht zu trennen. Nur gemeinsam sind sie unaufhaltsam.

Als Symbol ihrer gemeinsamen Wirkungskraft treten Frau und Mann als Mutter und Vater auf. In diesen Rollen bedingen sie einander sogar. Keine Mutter, ohne dass da noch ein Vater wäre und umgekehrt.

Vater und Mutter beschäftigen auch das innere Kind, welches sich an ihnen orientiert. Ihre persönlichen wie auch wechselseitigen Störungen stören gleichermassen die Freiheit des inneren Kindes. Das innere Kind ist ein sehr hochentwickelter Archetyp, der im Transformationsprozess einen zentralen Platz einnimmt. Verwirklicht er wahre Freiheit, ermöglicht dies den letzten Schritt zur Erfahrung von Ganzheit. Die Ausgeglichenheit von Freiheit und Unschuld des Kindes wird in der Wiege von den Eltern gefördert oder gehemmt. Ein einfacher Grundsatz aus der Psychologie lautet: glückliche Eltern – glückliches Kind! Das innere Kind wird in seiner erwachsenen, geheilten Form zum Narr, der alles entlarvt.



Der Narr sagt:

«Ich bin frei! Ich bin inspiriert.

Der Schleier lüftet sich. Ich überwinde Maya. Ich schaffe eine neue Ordnung.»

Der innere Narr wirkt auf einer sehr hohen Bewusstseinsstufe, auf der wir uns nicht mehr zu andauerndem Be- und Verurteilen von anderen oder von uns selbst hinreissen lassen und mehr und mehr lernen, nicht in der Vergangenheit oder Zukunft, sondern voll und ganz im Hier und Jetzt zu leben. Durch die Unschuld und Authentizität des inneren Kindes überwinden wir als Narren mit Leichtigkeit Täuschung, Illusion und Massenmanipulation. Der Narr ist ganz bei sich. Er spielt nicht mehr mit. Alles, was um ihn herum geschieht, ist für ihn eine Komödie, auf die er mit dem Finger zeigt und über die er Witze macht. Für jeden Leser mit Verstand könne sich das Drama doch nur zur Komödie verwandeln, fand bereits Dante und schrieb die göttliche Komödie.

Dieser Archetyp hat eine Leichtigkeit, die auch unsere Seminarteilnehmer sehr beeindruckte. Es kann so wohltuend sein, alles mal nicht so ernst zu nehmen. Einfach neugierig zu sein wie ein Kind und hinter die Bühne zu schleichen. Wenn ich den Bösewicht in seiner Unterhose hinter der Bühne sehe, macht er mir sicher keine Angst mehr auf der Bühne.

Yoga für das innere Kind ist deshalb ein Ausdruck von Leichtigkeit mit einer Spur Frechheit. Das kann eine Herausforderung sein. Oft üben wir so ernsthaft, fast verbissen. Konzentration und Leichtigkeit schliessen einander jedoch keineswegs aus. Jedes Asana bekommt durch das innere Kind eine weitere Dimension des Loslassens.

Alles, was mit ihren Sprunggelenken zu tun hat, ist genau richtig für diesen Archetyp. Das Kind ist locker! Legen Sie also den strengen Stock in Ihnen beiseite. Achten sie aber auch darauf, dass Sie nicht durch Kompensation in eine rebellische

innere Haltung driften. Der Trotz ist eine Tücke dieses Archetyps. Befindet sich dieser innere Teil in der Hemmung, kommt es zur Ablehnung gegenüber Neuem. Wir schränken uns dann in unserer Freiheit ein und werden starr.

In den Schatten hineinleuchten

C. G. Jung schlägt zur Vollendung der Arbeit mit den Archetypen eine Meditation vor, mit der die höchste Ebene der Existenz erreicht werden soll. Sie beginnt mit einer Meditation über die Sonne. Danach visualisiert man nacheinander Wasser, Eis und Lapislazuli (blau glänzendes Metallgemisch) und meditiert darüber. Durch die Visualisierung wird die Vision konkret und es entsteht eine andere Wirklichkeit aus der Seele.

Immer wieder spricht und schreibt Jung davon, dass wir erst lernen müssten, unseren eigenen Schatten zu durchdringen, um dann weiter zu gehen. 2009, fast 50 Jahre nach seinem Tod, erscheint das rote Buch: Sein geheimes Tagebuch, in dem er seine sechzehn Jahre dauernde Reise durch sein eigenes Unterbewusstsein dokumentiert. In dieser mutigen Auseinandersetzung mit dem eigenen Schatten hält Jung die archetypischen Bilder, die aus seinem Unbewussten aufstiegen, in eindrücklichen Zeichnungen fest. Auf den Seiten des roten Buches kommt er den Tiefen des Unbewussten auf die Spur. Sechzehn Jahre durchwandert er seinen Schatten in vollkommener Dunkelheit. Die Bilder, die ihm begegnen, wühlen auf und verstören.

Vielleicht hätte er durch Yoga ein Licht mitnehmen können auf seine Wanderschaft. Unsere Seminarteilnehmerinnen und -teilnehmer wurden zwar nicht erleuchtet. Sie sind sich jedoch einig, dass sie eine Taschenlampe erhalten haben, mit der sie in die Tiefen ihres Schattens hineinleuchten können. Und eben diese Taschenlampe sowie eine Prise Mut, wie Jung sie pionierhaft aufbrachte, wünsche ich Ihnen – um Ihren persönlichen und den kollektiven Schatten zu ergründen.

Illustration

Eine, im Vergleich zur Vielfalt, sehr kleine Orientierung durch die 12 Archetypen und ihrer zugehörigen analytischen Aspekte:

		Sternzeichen	Chakra	Lernaufgabe: überwinden von...	Geschenk	Motto
1	Der innere Krieger	Widder	-1	Wut und Aggressionen	Energie, Kraft	Ich bin da! Wo und wie trete ich auf?
2	Die innere Geliebte	Stier	1	Launenhaftigkeit, Stimmungsschwank.	Erschaffen, Kunstfertigkeit	Wie bin ich da? Was ist mein Wert?
3	Der innere Vermittler	Zwilling	2	Zerstreuung, Oberflächlichkeit	Wissen, Know-how	Wo und wie erziele ich Aufmerksamkeit?
4	Die innere Frau/Mutter	Krebs	2	Anhaftung	Intuition, nähren können	Was hält/wiegt mich?
5	Der innere Mann/Vater	Löwe	3	Ego	Manifestation	Wie lebe ich mich aus?
6	Die innere Dienerin	Jungfrau	4	Minderwertigkeit	dienen, helfen, annehmen	Bin ich notwendig? Wie kann ich dienen/wirken?
7	Der innere Partner	Waage	4	Trennung	Ausgleich, Vereinigung	Wie kann ich mich ergänzen? Wie kann ich mich erkennen?
8	Die innere Verführerin	Skorpion	5	Zwanghaftigkeit	Heilung	Wie kann ich mich wandeln? Wie kann ich mich prüfen?
9	Der innere Verkünder	Schütze	6	Fanatismus	Wissen Verkünden	Wo und wie finde ich meinen Sinn?
10	Der innere Meister	Steinbock	6	Machtgier	Weisheit, Magie	Ich bin einfach und objektiv. Ich verwirkliche mich.
11	Das innere Kind/Narr	Wassermann	7	Illusion	Leichtigkeit, Authentizität	Der Schleier lüftet sich. Ich bin frei!
12	Der innere Engel	Fisch	8	Angst	Aufstieg, himmlische Freude	Ich bin erlöst. Ich bin nicht von dieser Welt.

Literaturempfehlungen:

Das Buch der Symbole vom Archive for Research in Archetypal Symbolism ARAS

Träume, Symbole & Homöopathie von Jane Cicchetti

Die 12 Archetypen von Brigitte Hamann

Die spirituelle Kraft des Yoga von Gertrud Hirschi

Der Mensch und seine Symbolik von C. G. Jung

Archetypen von C. G. Jung

Das rote Buch von C. G. Jung

Die Beziehungen zwischen dem Ich und dem Unbewussten von C. G. Jung

Bewusstes und Unbewusstes von C. G. Jung

Eine Tankstelle für die Seele von Anna E. Röcker

Symbolon - Das Spiel der Erinnerungen von Ingrid Zinnel, Thea Weller und Peter Orban

Zur Autorin



Zeynep Guggenheim hat 2013 die Ausbildung zur diplomierten Yogalehrerin in Villeret abgeschlossen und führt in Eglisau ein Yoga-Studio. Sie ist Mutter zweier Teenager.

www.yoga-shala.ch