

Ruediger Dahlke

Hör auf gegen  
die Wand zu laufen!



GOLDMANN

Lesen erleben



Ruediger Dahlke

unter Mitarbeit von Margit Dahlke

# **Hör auf gegen die Wand zu laufen!**

Widerstände im Alltag  
als Entwicklungschance

GOLDMANN

Dieses Buch ist ursprünglich 2013 unter dem Titel »Das Buch der Widerstände. Wie wir unser Leben wieder in Fluss bringen« als gebundene Ausgabe im Arkana Verlag, München, erschienen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Die hier vorgestellten Informationen und Heilmethoden wurden nach bestem Wissen und Gewissen geprüft. Dennoch übernehmen die Autoren und der Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendeiner Art, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch dieser Informationen oder Heilmethoden ergeben.



Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

3. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe Juli 2017

© 2017 Wilhelm Goldmann Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,  
Neumarkter Str. 28, 81673 München

© 2013 Arkana, München

Konzeption und Lektorat: Christine Stecher

Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: FinePic®, München

fm · Herstellung: cb

Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling

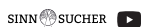
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-22206-3

[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)

Besuchen sie den Goldmann Verlag im Netz



### *Dank*

Ich danke Margit für ihre Hilfe und Korrekturen, Rita für ihre Anregungen und Dorothea für Korrekturen, Christine Stecher für das bewährte Lektorat und die gute Zusammenarbeit am Konzept.

Sabine Aebersold, Thom Bezenek, Bruno Fauchet, Simone Duxbury, Thomas Fleischhacker, Josef Fuhrmann, Gebhard Gediga, Bruno Faucherre, Christin Hack, Karin Hamvai, Florian Harzmann, Gerhard Hempfer, Dr. Ingo Hobert, Freda Jeske, Sabine Klämbt, Dr. Carlo Metzler, Melanie Meyer, Meike Nittel, Dr. Gabriele Paulsen, Daniela Sainitzer, Maria Schlüter, Kristine Schrader, Paul Strässle, Wolfgang Umlauf, Roland Vorlaufer, Balthasar Wanz und Sabine Wigg-Wolf gilt mein Dank für ihre Beiträge zur Sammlung der Widerstände und Beschwerden.



# Inhalt

<b>Widerstände als Wachstumschancen</b> . . . . .	9
Die Schule des Lebens – das Leben als Schule . . . . .	16
Praktische Perspektiven und Lösungswege . . . . .	24
<b>Mein Alltag als Symbol</b> . . . . .	41
Die großen Beschwerden ans Universum . . . . .	41
<b>Ich und ich</b> . . . . .	52
Selbstbilder, Selbstaussdruck, Ansprüche . . . . .	52
Peinlichkeit, Ungeschicklichkeit und Schamgefühle . . . . .	79
Schuldgefühle . . . . .	94
Zeitnot . . . . .	100
<b>Ich und die anderen</b> . . . . .	108
Unfreundlichkeit, Lieblosigkeit . . . . .	108
Anpassung und Ablehnung, Enttäuschungen im Miteinander . . . . .	114
Weder beachtet noch geachtet, noch verstanden werden . . . . .	121
Gerede und Schlimmeres, Opfer sein . . . . .	129
Mangel, Neid, Gier . . . . .	139
Besserwisserei und der schwierige Umgang mit Kritik . . . . .	148
<b>Die lieben Nächsten – Beziehungsstress</b> . . . . .	156
Freundschaft . . . . .	156
Liebespartnerschaft . . . . .	168

## Inhalt

Auf der Suche . . . . .	168
Nicht im Einklang sein, Enttäuschung, Liebeskummer	175
Sexualität und Erotik . . . . .	194
Abwege, Trennung, Herzeleid . . . . .	200
Kinder – die besten Lehrmeister . . . . .	213
Die (angeheiratete) Familie . . . . .	229
Häusliches Zusammenleben . . . . .	236
<b>Ich und die Welt, in der wir leben . . . . .</b>	<b>250</b>
Ego-Probleme, Interessenkonflikte, Rücksichtslosigkeit . .	250
Nachbarschaftsstreit . . . . .	254
Das bedrohliche Fremde . . . . .	260
Alltägliche und besondere Ärgernisse . . . . .	264
Schicksalsschläge . . . . .	282
Lebensstufen, Lebenskrisen . . . . .	287
Glaube, Spiritualität . . . . .	295
Ausbildung, Beruf, Arbeitsleben . . . . .	311
Geld und Finanzwelt . . . . .	326
Scheußliche (moderne) Welt . . . . .	337
Gemeinschaftsleben im Großen und Kleinen . . . . .	352
<b>Auf dem Weg zu Glück, Zufriedenheit und Erfolg . .</b>	<b>363</b>
<b>Anhang . . . . .</b>	<b>365</b>
Abkürzungen . . . . .	365
Veröffentlichungen von Ruediger Dahlke . . . . .	366
Adressen . . . . .	370
Register . . . . .	371



## Widerstände als Wachstumschancen

Wir alle hätten es wahrscheinlich am liebsten, wenn das Leben immer so wäre, wie wir es uns gerade wünschten. Aber das Leben ist kein Wunschkonzert. Die Mehrheit hat das verstanden. Ein großer Teil vor allem westlicher Menschen ist deshalb bestrebt, das Leben ganz aktiv nach persönlichen Wünschen umzugestalten, damit es dem eigenen Traum wenigstens nahekommt. Ein anderer großer Teil, vor allem im Osten, versucht hingegen, das Vorgefundene gelassen hinzunehmen, es anzunehmen und darin den Willen der Schöpfung oder des Schöpfergottes zu erkennen. Das ist der grundsätzliche Unterschied von westlicher und östlicher Lebensphilosophie. Doch folgt auch das Christentum dem letzteren Weg, wenn wir an das »Dein Wille geschehe« aus dem Vaterunser denken.

Global betrachtet, gewinnt der Westen mit seiner Lebenseinstellung auf ganzer Linie, denn in den großen Schwellenländern des Ostens, Indien und China, hat die westliche Machermentalität, die die Schöpfung optimieren will, längst die Oberhand gewonnen. Religion wie Spiritualität geraten dadurch auch dort – wie bei uns schon längst geschehen – in den Hintergrund. Bei tieferer Betrachtung wird allerdings deutlich, wie viele westliche Menschen sich schon wieder von dieser Machermentalität verabschiedet haben. Und es werden ständig mehr angesichts des auf Erden angerichteten Fiaskos im Zuge von Misswirtschaft, Ausbeutung und Zerstörung.

Gleichzeitig resigniert aber sowohl im Westen als auch im Osten heute ein wachsender Teil der Bevölkerung und ergibt

sich widerwillig einem Schicksal, das hoffnungslos erscheint. Diese Menschen finden sich in der Opferrolle wieder, und ihr Jammern ist unüberhörbar. Hierher gehört die zunehmende Zahl von Wahlverweigerern und Boykotteuren des Konzepts eines ständig zu steigenden Bruttosozialprodukts. In vielen westlichen Ländern wie etwa den USA nimmt nicht einmal mehr die Hälfte der Bürger ihr Wahlrecht wahr; der größere Teil hat die Hoffnung offenbar längst aufgegeben, dass sich auf diesen demokratischen Wegen etwas zum Besten verändern ließe. Und dass die Steigerung des Bruttosozialproduktes als einziges wirkliches Ziel westlicher Demokratien sich immer mehr als wahnwitzig herausstellen wird, mag folgendes Beispiel zeigen: Essen wir einfach so weiter wie bisher Massen an Fleisch- und Milchprodukten aus Massenproduktion, werden wir erleben, wie Herzinfarkt- und Schlaganfallraten weiter steigen und Krebs und Alzheimerkrankheit weiter zunehmen. Dies führt zu teuren Behandlungen wie Intensivpflege und Chemotherapien, die allesamt das Bruttosozialprodukt steigern und in dieser pervertierten Betrachtungsweise als positiver Zuwachs aufscheinen. Wechselten wir dagegen zu pflanzlicher Nahrung im Sinne von *Peace Food* auf regionaler und saisonaler Versorgungsbasis, wäre das schlecht fürs Bruttosozialprodukt, denn es reduziert Produktionskosten der Lebensmittel und verhindert viele aufwendige Therapien.

Um es an einem anderen Beispiel zu verdeutlichen: Wer ist schon so verrückt, es als Erfolg zu verbuchen, sein Auto zu Schrott zu fahren, um es anschließend teuer reparieren zu lassen. Aber das steigert das Bruttosozialprodukt, und genau das machen wir im Bereich Ernährung und Gesundheit und nicht nur dort.

Kleine Gruppen der Bevölkerung, angefangen bei Mitglie-

dern der Occupy-Bewegung bis hin zu Umweltschützern, Tierrechtsaktivisten und Veganern, leisten aktiv Widerstand gegen die erkennbar irrsinnigen Ziele des modernen Kapitalismus. Das ist bewundernswert, aber leider oft noch von wenig Erfolg gekrönt. Der Grund liegt in diesen Bewegungen selbst, deren Mitglieder oft dazu neigen, sich lieber untereinander zu bekämpfen, als den Gegner, das unmenschliche System, ins Visier zu nehmen, um es zu ändern.

Zur weitaus größeren Gruppe der Resignierten sind nicht nur die Wahlmüden, sondern auch die vom Bore-out-Syndrom Betroffenen zu zählen. Es sind diejenigen, die sich nirgends engagieren, sondern zu Tode langweilen. Auf dem Gegenpol finden sich die Burn-out-Opfer. Sie haben sich anfangs fast zu Tode geschuftet, um die Welt ihren Wünschen anzupassen, sind aber daran gescheitert und resignieren dann ebenfalls und meist auf Kosten der Allgemeinheit. Diese beiden Gruppen treffen sich in jenem bedauerlichen Zustand, den ich Seeleninfarkt nenne.

Ob die Menschen nun aktiv bis hyperaktiv oder resignierend bis depressiv auf die vorgefundene Realität reagieren – sie kommen auf diese Weise mit sich selbst nicht weiter und schon gar nicht zu sich selbst. Insofern ist es leicht erklärlich, dass unsere Welt trotz ständiger technischer und auch medizinischer Fortschritte vom Klagegedächtnis Bedauern und Mitgefühl heischen. Die Opfer widerhallt. Diese Menschen finden so vieles ungerecht und beschweren sich mehr oder weniger lautstark darüber. Sie leisten zwar Widerstand, aber auf einer Ebene, die politisch sicher nichts bringt, sie selbst jedoch langfristig das Leben kostet. Sie erinnern mich an jenen Kreuzfahrtgast, der sich vom ersten Tag der Reise nur mit deren Schattenseiten beschäftigte, um anschließend über Regress und die Kulanzabteilung große

Teile der Kosten erstattet zu bekommen. Er hielt es für ein tolles Geschäft, manchmal fünfzig Prozent zurückzubekommen, und begriff nicht, dass er sich die Reise immer hundertprozentig verdarb. Bei der Analogie zum Leben kommt noch hinzu, dass es gar keine Erstattungen gibt, aber beliebig viele Möglichkeiten nachzusitzen. Wer also schon in Widerstand gerät, ist gut beraten, diesen zu artikulieren und damit seine Erfahrungen zu machen.

In spirituellen Kreisen und in der Esoterikszene wird ein dritter Weg versucht. Statt sich an der Welt abzarbeiten oder zu resignieren, setzt man darauf, durch Wunschrituale und Bestellungen beim Universum dauerhaftes Glück zu erzwingen. Viele durchschauen dabei nicht, dass die Wünsche und Bestellungen nur die Kehrseite von Beschwerden und somit letztlich von Widerstand sind. Wer sich Glück und Geld beim Universum bestellt, beklagt damit zugleich den Mangel an beidem und informiert die Schöpfung über diesen Fehler mit der Bitte, ihn möglichst rasch in Ordnung zu bringen, und zwar in der persönlich ersehnten Weise. Obwohl wir durchaus beim Vater- unser beten: »Dein Wille geschehe«, meinen wir aber in Wirklichkeit meist: »Lieber Gott, ich habe da zwei Vorschläge, bitte mach das so und so ...«

Wir hätten es einfach so gern, wenn unsere Wünsche und Bestellungen bei der Universumsleitung auf offene Ohren stießen und wir mit sofortiger Lieferung rechnen könnten. Kein Wunder, dass solche Programme Hochkonjunktur haben; es wäre einfach zu schön, wenn das klappen würde. Das tut es aber nicht, jedenfalls nicht auf Dauer, denn die Schicksalsgesetze haben Priorität und fordern anderes, vor allem steht das Gesetz der Polarität noch über dem der Resonanz.

Den Traum eines vollkommenen Lebens zu verwirklichen

und wunschlos glücklich zu sein, das gelingt am ehesten denjenigen, die Vervollkommnung im Bewusstsein erreichen. Wer Befreiung oder Erleuchtung auf Bewusstseinssebene gefunden hat und dauerhaft in die Erfahrung der Einheit eingetaucht ist, erkennt, dass alles in Ordnung war und ist – da es einer größeren, höheren Ordnung folgt. Aus der Perspektive der Polarität, die von der Mehrheit geteilt wird, erscheint die Welt hingegen in beklagenswerter Unordnung. Die daraus erwachsende Geisteshaltung des Verbesserns bis zur Besserwisseri, des Kritisierens bis zu Nörgelei und Kritiksucht greift dieses Buch auf, um dazu anzuregen, diese Formen von Widerstand in Akzeptanz umzuwandeln und dabei innerlich zu wachsen.

Persönliche Krankheitsbilder sind Ausdruck von Unordnung – genauso wie die Krankheitsbilder der Gesellschaft und Wirtschaft, von Partnerschaft und Religion. Hier Ordnung zu schaffen ist das Anliegen politischer und überhaupt engagierter Menschen. Wer die *Schicksalsgesetze* und *Spielregeln des Lebens* durchschaut,\* kann erkennen, dass es um die Struktur des Bewusstseins geht, aus der sich die Erkenntnis äußerer Ordnung zwanglos ergibt. Man muss nicht in einen Orden mit sehr geordneten Verhältnissen eintreten, um Ordnung in seinem Leben eintreten zu lassen, sondern kann auch innerlich Ordnung erkennen und schaffen und diese auf die Umwelt abfärben lassen. Genauso lässt sich aber aus den ungeordneten äußeren Verhältnissen auf die eigene innere Unordnung schließen und daraus lernen, was einem zur Vollkommenheit fehlt. Diesen Weg wollen wir gemeinsam beschreiten. Sind wir schließlich ausgesöhnt, mit allem, was ist – in und um uns –, werden wir aus dem Widerstand heraus- und in die Einheit

\* Siehe das Literaturverzeichnis im Anhang

eintreten. Zwar sind die Definitionen von Erleuchtung und Vollkommenheit so verschieden wie die Kulturen, die sie beschreiben, aber allen gemeinsam ist die Erfahrung der Freiheit von Widerstand.

Widerstand, Nörgelei und Besserwisseri, die letztlich hinter allen Wunsch-Orgien stecken, in Akzeptanz und Wunschlosigkeit zu wandeln ist also der anspruchsvolle Weg, der vor uns liegt. Dabei gilt es, sich selbst dort abzuholen, wo man gerade steht, und das lässt sich am besten bei den Beschwerden festmachen – den körperlichen wie in *Krankheit als Symbol* und denjenigen des Alltagslebens hier in diesem Buch. Das wird umso leichter, als der (westliche) Kampf gegen widrige äußere Umstände auf Dauer wenig Befriedigung und schlechte Ergebnisse bringt – jedenfalls für die Mehrheit und für das Leben auf diesem Planeten. Der östliche Weg hat vielen Menschen in der Vergangenheit immerhin Entwicklung und Wachstum gebracht, und so versuchen inzwischen auch im Westen spirituell Suchende, ihm zu folgen.

Zum Glück gibt es neben dem westlichen, östlichen und »esoterischen« noch einen vierten Weg, der sich dadurch auszeichnet, dass das Akzeptieren des Vorgefundenen mit dem Engagement verbunden wird, die eigene (Um-)Welt zu deuten und die erlebten Probleme in ehrlicher Weise auf sich zu beziehen. Dadurch zeigt sich der Sinn der Hindernisse. Wird er verstanden und akzeptiert, können eigene Lernschritte diese anschließend überflüssig machen. Konkret könnte das heißen: Statt auf Tierquälerei loszugehen, stellt man die eigene Ernährung bewusst auf vollwertige pflanzliche Kost um und macht damit bereits viel Tierleid unspektakulär überflüssig. Das eigene Beispiel wird Schule machen und Vorbildfunktion haben. Zusammen mit ruhiger Überzeugungsarbeit und Information

über bessere Möglichkeiten wirkt diese Haltung auf andere ansteckend. Vor allem wird das eigene gesündere und ethisch akzeptablere Leben überzeugen. Den Tierquäler kann man immer noch ruhig und überlegt anzeigen. Demgegenüber sind die meisten Tierschützer und -freunde nicht einmal bereit, persönlich auf Tierprodukte in ihrer Ernährung zu verzichten. Das lässt ihren ganzen Einsatz in eigenartigem Licht erscheinen und wird letztlich nicht über Pyrrhussiege hinausführen. Wirkliche Veränderung muss bei einem selbst beginnen, oder sie beginnt nicht.

Bei sich selbst anfangen hat sich im Hinblick auf die Krankheitsbilder-Deutung seit gut drei Jahrzehnten bewährt. So folgt das vorliegende Buch dem gleichen Ansatz und der Idee von *Krankheit als Symbol*, nur statt sich auf Krankheitsbilder und ihre Deutung zu spezialisieren, nimmt es sich die großen und kleinen Probleme des täglichen Lebens vor, deutet sie und lässt so die darin verborgenen Lernaufgaben *deutlich* werden. All jene, die die Erfahrung gemacht haben, wie wenig Jammern und Klagen nützt und wie sehr ständige Beschwerden das Leben beschweren, können hier einen gangbaren Ausweg aus der Misere bisherigen Lebenselends finden. Gefordert ist dabei ein in jeder Hinsicht kreativer, aktiver und konstruktiver Umgang mit den Widrigkeiten des Lebens, der wachsen lässt und zu Selbsterkenntnis führt. Am Anfang sind einige liebgewonnene Gewohnheiten aufzugeben, etwa das Projizieren von Schuld auf andere und Umstände. Aber mittel- bis langfristig werden wir auf diesem Weg reich beschenkt. Und ohne viel an den Umständen zu ändern, ändern sie sich. Das Motto klingt einfach: *Wer die Welt ändern will, muss sich ändern*. Die (Um-)Welt folgt dann schon. Wer also beispielsweise den Sinn seiner Mandelentzündungen verstanden hat und ihm entspricht, braucht

diese Erfahrung nicht ständig am eigenen Hals zu wiederholen. Im Bereich der deutenden Medizin liegen bereits ungezählte gute Erfahrungen mit diesem Ansatz vor. Wer entsprechend weiterdenkt, stellt sich auch den Krankheitsbildern seiner (Um-)Welt, letztlich den Problemen des Alltags, wie er jedem von uns in seiner symbolischen Be-Deutung täglich begegnet. Es hat natürlich Sinn und insofern Bedeutung, wenn uns jemand ins Auto fährt oder im Beruf mobbt oder ein Wasserrohr bricht.

## Die Schule des Lebens - das Leben als Schule

Das Universum und unser kleines Leben sind kein Chaosfeld, in dem sich zufällig Katastrophen ereignen, sondern eine Schule, in der uns gesetzmäßig Lernaufgaben zufallen, die von uns bewältigt werden wollen. Verweigern wir sie, können sie sich zu persönlichen Katastrophen, dramatischen Hindernissen und schrecklichen Beschwerden auswachsen. Ist jedoch eine Aufgabe gelöst, wird sie uns nicht weiter belästigen. Dafür kommen neue Aufgaben auf uns zu. Es reicht also nicht, sich auf der Gewissheit auszuruhen, dass das Leben eine Schule ist. Zwingend ist, auch zu erkennen, dass *die Schule des Lebens ein Leben lang dauert*. Diejenigen, die in der ersten Lebenshälfte wenig lernen, erleben in der zweiten die Aufforderungen dazu in Form von zunehmenden und anhaltenden Krankheitsbildern. Chronische Symptome, die gar nicht mehr verschwinden, sind Ausdruck des sich verstärkenden Lerndrucks.

Der Gedanke, ein Leben lang zur Schule, nämlich in die Lebensschule zu gehen und lernen zu müssen, mag für viele mo-



derne Menschen eine Zumutung sein. Doch Widerstand ist nutzlos; die wirkende Wirklichkeit hat ihre Regeln, und solange diese nicht verinnerlicht sind, werden wir immer wieder darauf gestoßen. Es geschieht zuerst sanft und dann mit zunehmendem Druck und schließlich sogar mit der Gewalt von Krankheitsbildern und Katastrophen. Dabei liegt in dem Wort *Katastrophe* schon die Lösung und damit auch Hoffnung, denn damit ist im Griechischen auch der Umkehrpunkt gemeint, und genau darum geht es: umkehren vom sturen Beharren auf eigenen Positionen und anerkennen, was die Wirklichkeit (von uns) fordert, sowie akzeptieren, dass nicht unsere kurzlebigen Wünsche, sondern die Themen eines universellen Lehrplans bestimmend sind.

Solange wir die Spielregeln des Lebens, die Schicksalsgesetze, nicht akzeptieren, werden uns weiter Aufgaben diktiert, an denen wir verzweifeln oder an denen wir zeigen können, dass wir es inzwischen begriffen haben. Ist das der Fall, hören zwar nicht die Aufgaben, aber die Zumutungen auf, und es kehrt auf dieser Ebene Frieden ein. Anschließend eröffnet sich allerdings gleich ein neues Lernfeld. Deshalb haben weise Lebenslehrer des Ostens geraten, immer das sogenannte Schüler-Bewusstsein zu behalten oder gleich woanders wieder Schüler zu werden, wenn in einem Bereich Meisterschaft erreicht ist. Intelligente Schüler lernen rasch, dass nicht das Zur-Schule-Gehen blöd ist, sondern das Sich-Wehren gegen den Lehrplan. Wer sich nach den Schulen der Kindheit und Jugend (geistig) zur Ruhe setzen will, wird keine finden. Bei ihm müssen Krankheitssymptome und Probleme für jene kreative Unruhe sorgen, die zum Lernen anregt und manchmal auch zwingt.

Der Lehrplan der Schule des Lebens wird wie in allen Schulen stufenweise anspruchsvoller. Zuerst – gleichsam auf der

Grundstufe – geht es darum, die Spielregeln des Lebens in Gestalt der *Schicksalsgesetze* zu lernen. Dies entspricht dem Schreiben- und Lesenlernen und dem Lernen der Grundrechnungsarten.

## Das Polaritätsgesetz

Das wichtigste und alles andere entscheidende Gesetz ist das der Polarität. Tatsächlich gibt es unter Gesetzen immer eine Hierarchie. Wer zum Beispiel eine Hochschwangere in Presswehen im Auto hat, braucht die Geschwindigkeitsregeln nicht zu beachten. Die Frau schnell und sicher zur Hebamme zu bringen, hat Vorrang.

Nach dem Gesetz der Polarität besitzt alles (s)einen Gegenpol oder Schatten. Im Glück des Lebens begegnet uns dessen lichte Seite, im Unglück seine dunkle. Das Ein- und das Ausatmen sind zwei Seiten derselben Medaille. Sobald wir das Einatmen, das Nehmen der Luft, gegenüber dem Ausatmen, dem Entlassen der Luft, bevorzugen, entwickelt sich Asthma. Geben und Nehmen müssen also in Harmonie bleiben. Jedes Ungleichgewicht in dieser Hinsicht führt zu Symptomen und Problemen.

Krankheitsbilder und (Alltags-)Probleme sind demnach Ausdruck von Ungleichgewicht. Bleibt es uns unbewusst, entwickelt sich daraus Schatten, der die Aufgabe hat, dieses Ungleichgewicht ins Bewusstsein zu bringen. Im Schatten liegt also immer eine Lernaufgabe, ein Hinweis auf Korrektur der Lebensrichtung. Er deutet an, dass uns etwas fehlt und auch, um was es sich dabei handelt. Wenn wir folglich das uns Bedrängende verstehen und integrieren, werden wir dadurch vollständiger und heiler.

Symptome, ob im körperlichen, seelischen oder sozialen Bereich, sind immer Ausdruck von Schatten. Dies wissend, können wir aus ihnen die Thematik herauslesen und sie, statt in unerlöster Symptomatik, auch auf einer erlösten Ebene leben, und dieser Wandel vom Unerlösten zum Erlösten ist lernbar. Krankheitsbeispiele machen das deutlich: Statt ständig unter Hustenattacken zu leiden, können wir einem Quälgeist etwas husten, ihm die Meinung sagen und das Problem so lösen. Das Thema hinter dem Husten ist das Aggressions- oder Marsprinzip. Aggression kann sich sowohl auf schrecklichen Schattenebenen äußern, etwa durch Gewalt, Brutalität oder eben Husten, als auch in erlöster Weise in Mut, Konfliktbereitschaft und Entscheidungsfähigkeit. Damit wird der Schatten zu unserem Schatz, denn er führt uns – entsprechend beachtet, gedeutet und umgesetzt – zu unseren Lernthemen, und diese schenken uns die Chance zu Entwicklung und Wachstum. Dies ist die erlöste Variante des Umgangs mit Schatten, gleichgültig ob in Gestalt von Symptomen, Problemen oder anderen Herausforderungen.

Die unerlöste Variante ist die *Projektion*. Was ich an mir selbst nicht leiden kann, bekämpfe ich draußen an anderen (Menschen oder Umständen). Ein typisches Beispiel ist der ehemalige Raucher, der jetzt als strikter Antiraucher fanatisch auf jeden Raucher losgeht. Obwohl es als richtig empfunden werden mag, Rauchern ihre Grenzen aufzuzeigen, wird hier deutlich, dass die bislang unbewältigte eigene Problematik an jenen bekämpft wird, die noch voll im Problem stecken. Ein anderes Beispiel ist der Übergewichtige, der einen Fastenwilligen mit (obendrein) falschen Gesundheitsargumenten von seinem Vorhaben abbringen will. Der Übergewichtige kann nicht ertragen, wie ein anderer ein Problem löst, vor dem er selbst

resigniert. Noch deutlicher ist das Beispiel eines Kursteilnehmers, der vor einem Schuldenberg stand und daraufhin den Kopf in den Sand steckte. Als er ihn Jahre später wieder herauszog, waren ihm die Zinsen und die Zinsen der Zinsen weit über den Kopf gewachsen, und die Angelegenheit wurde in seinen Augen hoffnungslos. Statt nun sein Geldproblem pragmatisch zu lösen, verbrauchte er sich und seine Energie im ideologischen Kampf gegen das Zins- und Zinseszinsystem dieser Welt und scheiterte in vieler Hinsicht. Hier war jedem klar, welches Spiel er spielte. Den Kampf gegen dieses System, wie ihn Margrit Kennedy, die Kapitalismuskritikerin und Mitbegründerin von Occupy Money, seit Jahrzehnten führt, halte ich für sehr berechtigt, aber im Fall des Kursteilnehmers war er hoffnungslos, weil von Projektionsleidenschaft gespeist. Der Mann konnte auch niemanden überzeugen.

Wenn wir uns mit der Deutung von Problemen und Symptomen beschäftigen, sind wir also immer am Schatten tätig. Seine Integration macht uns heil. Das ist die große Chance im Leben: an Problemen wachsen in Richtung Heil und Vollkommenheit.

### Die Lebensprinzipien

Mit zwölf Lebens- oder Urprinzipien lässt sich die Wirklichkeit, mit der wir uns täglich auseinandersetzen, gut beschreiben und durchschauen: **1. Widder-MARS, 2. Stier-VENUS, 3. Zwillinge-MERKUR, 4. Krebs-MOND, 5. Löwe-SONNE, 6. Jungfrau-MERKUR, 7. Waage-VENUS, 8. Skorpion-PLUTO, 9. Schütze-JUPITER, 10. Steinbock-SATURN, 11. Wassermann-URANUS, 12. Fische-NEPTUN.**

Nach dem Polaritätsgesetz hat jedes Lebensprinzip (s)eine

erlöste und unerlöste Seite. Im Problem wird es seinen unerlösten Teil zeigen; in der angestrebten Lösung muss der erlöste zum Ausdruck kommen. In der Tiefe von Problemen findet sich oft auch eine Mischung mehrerer Lebensprinzipien. So wird beim Erkennen eines problematischen Themas und seiner Wandlung von der unerlösten zur erlösten Seite der Medaille die genauere Kenntnis der Lebensprinzipien weiterhelfen.

Spirituelle und religiöse Menschen sehen hinter allen Erscheinungen die Einheit. Erleben können wir aber meist nur die Polarität, die Welt der Gegensätze, wie sie sich uns im Tai-Chi-Symbol darstellt.



Alles in dieser Welt tritt uns in dieser Spaltung in Yin und Yang, weiblich und männlich, entgegen. Wenn wir das weibliche Yin in die beiden weiblichen Elemente Wasser und Erde, und das männliche Yang in die männlichen Elemente Feuer und Luft unterteilen, gelangen wir zu den vier Elementen, Feuer und Wasser, Luft und Erde, wie wir sie im westlichen Kulturkreis kennen.

Nun können wir noch einen Schritt weitergehen, denn es gibt nicht nur eine Form etwa des Wasserelements. Das sanfte Wasser der Teiche und Seen ordnen wir dem Mondprinzip zu, das verschlingende, trübe der Sümpfe dem des Pluto und die unendliche Weite des Meeres dem Neptunischen. Dieser Schritt von einem Element zu seinen drei Erscheinungsformen lässt sich bei jedem Element durchführen. Beim männlichen Feuer finden wir das lodernde Feuer des Anfangs im Marsprinzip, das aus dem Mittelpunkt strahlende Feuer des Sonnen-

prinzips und die innere Glut und Begeisterung des Jupiterprinzips. Beim Luft- und Erdelement gilt Ähnliches, wie in dem Buch *Die Lebensprinzipien* (siehe Anhang) ausführlich dargestellt, nur treten hier die Prinzipien von Venus und Merkur in zwei verschiedenen Ausdrucksformen, einer weiblichen und einer männlichen, auf. Letztlich erhalten wir auf diese Weise (vier Elemente mal drei Erscheinungsformen) zwölf Urprinzipien.

Genau wie in *Krankheit als Symbol* werden auch in diesem Buch die Lebens- oder Urprinzipien am Ende jedes dargestellten Problems zur besseren Orientierung mit angegeben. Die Beschäftigung mit den Widerständen und Beschwerden des Alltags wird somit auf anschauliche Weise zum Erlernen und Vertiefen der Kenntnis der Lebensprinzipien beitragen.

### Das Resonanzgesetz

Das zweitwichtigste Gesetz ist das der Resonanz. Es besagt, dass wir nur mit den Menschen, Dingen, Themen und Situationen in Berührung kommen, zu denen wir einen inneren Bezug haben beziehungsweise mit denen wir seelisch in Verbindung stehen. Hier wird das, was wir herkömmlich als Zufall bezeichnen, durch den Begriff Entsprechung, Affinität oder Resonanz ersetzt. Wir entwickeln kein Symptom und kein Krankheitsbild, zu dem wir nicht in Resonanz sind. Und das gilt ohne Einschränkung auch für Hindernisse und Widrigkeiten des Alltags sowie alle möglichen anderen Probleme und Katastrophen.

Alles passt in dieser Schöpfung zusammen. Wenn wir uns etwas nicht erklären können, liegt es meist daran, dass wir den Zeitrahmen zu knapp wählen. Wenn ich nach gesund verbrachtem Morgen mit Meditation und Müsli zwei Mails be-

komme, die mich vonseiten der Bank über ein erhebliches Minus auf dem Konto und vonseiten des Internisten über fürchterliche Blutwerte in Kenntnis setzen, lässt sich natürlich über Ungerechtigkeit und Beschwerden des Lebens lamentieren, immerhin war der Tagesbeginn makellos. Aber das ist offensichtlich zu kurz gedacht. Wer den Zeitrahmen weiter spannt und seinen Lebenswandel der letzten Jahre einbezieht, als in finanzieller und gesundheitlicher Hinsicht weit über die eigenen Verhältnisse gelebt wurde, der versteht die Briefinhalte. Über die Kette der Leben und das Gesetz des karmischen Ausgleichs kommt letztlich alles immer wieder in Balance.

Folglich regt dieses Buch nicht dazu an, Probleme zu bekämpfen und aus der Welt zu drängen, sondern Lösungen zu suchen, die wir im Erkennen des tieferen Sinns der Probleme und der Art unseres Widerstands gegen neue Entwicklungsschritte finden. Wir nehmen jedes unserer Probleme ernst und richten unsere Aufmerksamkeit – über die in seiner Tiefe verborgenen, noch in unerlöster Form wirkenden Urprinzipien – auf dessen positive Seiten. Diese sind immer vorhanden und warten nur darauf, in der negativ wirkenden Energie erkannt zu werden. Energie ist an sich wertfrei, und sobald das Problem durchschaut und die Lage entsprechend korrigiert ist, wird sie in eine neue konstruktivere, weil erlöste Spielart dieses Prinzips fließen. Der Schatten wird so zum Gewinn. In diesem Sinne folgt hier das Deuten von Symptomen und Problemen dem Modell der Homöopathie, die mit den Symptomen arbeitet und sie nicht unterdrücken will wie die Allopathie der Schulmedizin.

## Praktische Perspektiven und Lösungswege

Jammern und Klagen, chronische Unzufriedenheit, das typisch deutsche Alltagsnörgeln und Dauerkritisieren sind Ausdruck einer Tendenz, alles Schlechte oder Fehlende überzubewerten. Für alles Wundervolle und im Überfluss Vorhandene wird so die fällige Dankbarkeit eingespart. Diese Haltung ruiniert zwar jede Stimmung, aber ihr ist – in unserem Sinne – eine Menge abzugewinnen. Denn dieser Widerstand an der vorgefundenen Wirklichkeit ist *wundervoller* Stoff für Klärungsprozesse mit Hilfe dieses Buches; es könnte im übertragenen Sinn der Ofen werden, der hilft, all das zu verbrennen und in wertfreie Wärme beziehungsweise Energie zu wandeln, und *durch den Wandel entsteht das Wunder*.

Die so verbreitete pessimistische Sichtweise hat natürlich ihre Gründe, und diese sind uralte. Das macht (Ver-)Änderungen auch so schwierig. Moralische und noch so gut gemeinte Appelle fruchten deshalb wenig. In der Frühzeit der Menschen waren nämlich die negativen Dinge wesentlich wichtiger als die wenigen positiven. Wenn unsere frühesten, noch mehr mit Tönen als Worten ausgerüsteten Vorfahren sich freuten und zufrieden waren, mussten sie dies nicht unbedingt mitteilen. Aber sobald das Futter oder Feuer auszugehen drohte, war diese Gefahr sehr wohl sofort anzuzeigen, denn es konnte über Leben und Tod entscheiden. So wurde gelernt, auf Mangel oder Bedrohung unverzüglich zu reagieren und im Übrigen äußerst kritisch auf der Hut zu sein. Da das Leben in den nördlichen Breiten besonders hart war, mussten die Menschen dort stets das Schlimmste befürchtend wachsam sein als etwa Südseeinsulaner, denen alles Notwendige dank stets hoher Temperaturen gleichsam von selbst in den Mund wuchs. Über Jahr- mil-



lionen der Evolution wurden wir also darauf getrimmt, alles Negative sofort zu erkennen und zu melden – dieses Programm sitzt nun tief und hängt uns nach. Das ist auch der Grund für das Elend der modernen Presse, die sich bis heute praktisch nur mit Negativem beschäftigt – nach der scheußlichen Devise, dass nur schlechte Nachrichten gute Nachrichten seien. Andererseits haben wir dadurch genug Stoff für den Problem-Ofen. Wer sich mit diesem Buch beschäftigt, riskiert also einen Überfluss an Energie in naher Zukunft. Die Gefahr liegt höchstens darin, dass uns der Brennstoff in Gestalt von Problemen ausgeht. Wer jeden Tag eines seiner Lebenshindernisse angeht, wird wohl nicht einmal Stoff für ein Jahr finden. Denn wer hat schon 365 Probleme! Insofern ist es wahrscheinlich genug und obendrein leichter, jede Woche nur eines zu verarbeiten. Aber selbst dann könnten bei 52 Wochen die Probleme doch allmählich knapp werden.

Zudem steht noch ein Abschied bevor. Es ist der Abschied von einer der am besten trainierten Rollen: der des armen Opfers. Wer diese möglicherweise liebgewonnene Rolle aufgibt, bekommt dafür die Verantwortung für sich und seine Probleme, aber auch für sein Leben. Was kurzfristig wie ein schlechtes Geschäft anmuten mag, dürfte mittel- und langfristig zum besten Entschluss des Lebens werden.

Wer auf seine Widerstände aufmerksam wird, Resonanzen erkennt, seine Projektionen zurücknimmt und Licht in seine Schattenseiten bringt, wird schon bald nicht mehr *dieselbe* sein. Wobei dieser Ansatz natürlich auch für Männer funktioniert, die ihn bisher nur leider viel weniger einsetzen. Wer der Frage »Was lehren mich meine Beschwerden ans Universum?«, wie hier vorgeführt, systematisch nachgeht und erkennt, wie wenig Unterschied zwischen Wünschen und Beschwerden be-

steht, wird in diesem Brevier der häufigsten Klagen und ihrer Lösungen seinen Schatz finden und heben.

Dargestellt sind sie meist in Frageform nach dem Motto »Warum geht es ausgerechnet mir so schlecht?« Gegenfragen machen das Thema noch deutlicher oder klären es weiter, etwa: »Stimmt das überhaupt? Geht es mir wirklich so schlecht? Und im Vergleich zu wem?«

Andererseits verlangen Fragen vor allem Antworten, und diese führen konsequent zur Verantwortung, zu der Fähigkeit zu antworten. Sie steht im Mittelpunkt dieses Buches. Der Ansatz ist nicht neu; er leitet sich konsequent aus der hermetischen Philosophie ab. Wir erkennen ihn auch schon bei Sigmund Freud, dem Vater der modernen Psychologie. In seiner *Psychopathologie des Alltagslebens* führt er aus, wie die kleinen Unbilden des Alltags, zum Beispiel Versprecher oder Fehlleistungen, tiefere Bedeutung haben und auf seelische Themen hinweisen.

## Exemplarische Deutungen

Selbst eine noch so umfangreiche Sammlung von Problemen, Ärgernissen und Beschwerden (an das Universum) kann natürlich nicht vollständig sein; ihr Wert liegt vor allem im exemplarischen Charakter. Die genaue persönliche Problematik wird sich darin auch nicht finden lassen, aber über die Lebensprinzipien-Lehre doch eine urprinzipiell ähnliche. Und diese zu verstehen ist ausgesprochen hilfreich.

Andererseits scheint die Liste der gängigen Klagen und Beschwerden auch wieder endlich und überschaubar. Bei meiner Sammlung bat ich viele Freunde und Bekannte aus ganz verschiedenen Bereichen, ihnen zu Ohren kommende Klagen und

Kümmernisse zu sammeln und mir zukommen zu lassen. Ich erhielt daraufhin viel Material vor allem aus den deutschsprachigen Ländern, aber auch aus dem Ausland bis Australien sogar, und zwar von Menschen aller möglichen Berufsgruppen, wenn auch bevorzugt Therapeuten, sowie aller Altersgruppen und verschiedener Gesellschaftsschichten. Die große Zahl eingegangener Beschwerden brachte jedoch wenig grundsätzlich Neues zu jener von Christine Stecher und mir bereits zusammengetragenen Sammlung hinzu. Alles Weitere unterstrich nur noch das bereits Notierte. Das lässt darauf schließen, dass wohl nicht viel Andersartiges und Neues mehr dazukommen würde, wenn wir noch viele Tausende befragt hätten. Das heißt, der Pool unserer Widerstände und Beschwerden ist durchaus überschaubar. Wer sich also mit der hier zusammengetragenen, nach Gebieten geordneten Sammlung ehrlich auseinandersetzt, wird auf seine (noch) offenen Grundthemen stoßen.

Entscheidend ist natürlich, ob jemand bereit ist, die aufgeworfenen Probleme auch auf sich zu beziehen, oder ob er sie nur an anderen durchspielen will. Das ist bereits bei *Krankheit als Symbol* die entscheidende Frage. Die Anwendung nur in Bezug auf andere wird zwar auch noch den Impuls zum Lernen geben, aber wenig bis nichts zur Eigenentwicklung beitragen. Fallgeschichten und Beispiele machen Verstrickungen und Projektionen anschaulich und *deutlich*, wirklich wertvoll werden sie aber erst, sobald der Bezug zum eigenen Leben hergestellt wird.

Der Nutzen der *Deutungen* dieses Buches liegt also weder darin, individuelle Problemlösungswege vorzuschreiben, noch hat das Buch den Anspruch, die ganze schlecht funktionierende Welt zu erklären. Es werden vielmehr Hinweise auf die jeweils tangierten Urprinzipien gegeben, mit denen die Betroffene

nen sich (noch) unbewusst auseinandersetzen. *Mustergültige* Lösungen sind das Ziel, und diese können, je nach eigener Geschichte, sehr unterschiedlich zu verstehen sein. Ein Beispiel mag dies verdeutlichen: Wenn Deutsche Israel bereisen, sind sie in der Regel entsetzt über die Sperranlagen und Mauern, die Israelis dort gezogen haben, schon weil sie baulich *verteufelt* an die *Berliner Mauer* und damit die Grenzanlagen der DDR erinnern. Mauer heißt für Deutsche meist *Teilung, Unglück, Tod, Hindernis, Einschränkung und Behinderung* des freien Willens und der Bewegungsfreiheit. Sie halten *Mauerbauer* schnell für schlecht und *beschränkt*. Juden denken dagegen beim Thema Mauer nicht zuerst an die Berliner Mauer, sondern an ihre westliche *Tempelmauer*, das Einzige, was ihnen vom ursprünglichen Tempel Salomons blieb, jenes *Mauerstück*, das ihnen so heilig ist und heute als *Klagemauer* bezeichnet wird. Ihre moderne *Grenzmauer* hat ihnen *Schutz* und *Sicherheit* gebracht, die Todesrate durch palästinensische Attentate dramatisch gesenkt, der Intifada die Spitze genommen.

Alle hier kursiv gesetzten Worte sind dem Saturnprinzip zuzurechnen, zu dem auch die Mauer an sich gehört. So zeigt sich, wie sie den einen Sicherheit und Schutz und den anderen Tod und Behinderung bedeuten kann. Dieselbe Mauer wird dem einen zum schützenden Bollwerk; dem anderen ist sie Anlass zu Klagen und Anklagen. Die Idee einer Klagemauer mögen die Wenigsten verstehen. Aber vielleicht ist es klüger, einen festen Ort mit festen Zeiten zum Klagen und Jammern zu haben, als überall und jederzeit zu klagen und zu jammern.

Das Lebensprinzip Saturn ist immer dasselbe, aber es lässt sich aus verschiedenen Perspektiven ganz unterschiedlich beurteilen. Die Israelis haben mein Verständnis für ihr Bedürfnis nach Schutz und Sicherheit, die Palästinenser für ihr Entsetzen

über die Mauer, die durch das Land und die Herzen seiner Menschen geht. Möglicherweise könnte diese ambivalente Sicht, wenn sie sich durchsetzte, dazu führen, dass die Mauer in den Herzen abgebaut wird und die Terroristen in den eigenen Reihen kaltgestellt statt ermuntert oder toleriert werden. Dann könnte die äußere Mauer überflüssig sein. Der Friedensprozess aber wird nur innen beginnen können, in den Herzen der Menschen. Nur diejenigen, die innerlich Frieden gefunden und gemacht haben, können auch diejenigen in den eigenen Reihen, die das rigoros ablehnen, zu Vernunft und Einsicht bringen.

Neben Saturn ist Jungfrau-Merkur ein in unserem Zusammenhang besonders wichtiges Lebensprinzip. Es ist bei Beschwerden und Verbesserungen bis hin zur Besserwisseri aktiviert. Unter seinem Einfluss gehen wir davon aus, dass die Welt vollkommen sein sollte, und streben danach, dies mit perfektionistischem Anspruch durchzusetzen. Die grundsätzlich als unordentlich und verbesserungsbedürftig erlebte Welt soll mit dem hohen Anspruch, perfekte Ordnung zu schaffen, überarbeitet und ideal gestaltet werden. Jungfrau-Merkur ist auch das Lebensprinzip, das die Medizin beherrscht und ein Gesundheitswesen schafft, das den Menschen für generell verbesserungsfähig hält. Statt ständig zu ordnen und aufzuräumen, geht es in der erlösten Form dieses Prinzips darum, die große Ordnung in allem zu erkennen und zu lernen, einverstanden zu sein. Das heißt, wer sein Glück daran hängt, alles so hinzubekommen, wie er will, hat kaum Chancen. Wer dagegen lernt, alles so hinzunehmen, wie es kommt, ist schon gleich glücklich.

Wer mit Hilfe von *Krankheit als Symbol* und anderen Büchern der Krankheitsbilder-Deutung gelernt hat zu verstehen,

wie sich über die Gesetze und Urprinzipien Symptome deuten lassen und Zugänge öffnen, die zu echten Problemlösungen und neuer Handlungsfähigkeit führen, kann diesen Ansatz nun leicht auch auf andere Gebiete übertragen. Wer hingegen zuerst mit diesem Buch den urprinzipiellen Umgang mit seinen Alltags- und Umweltproblemen lernt, kann ihn umgekehrt anschließend leicht auch auf Krankheitsbilder übertragen.

Selbst wer bereits gut mit den Schicksalsgesetzen und der Archetypenlehre der Lebensprinzipien vertraut ist, wird im konkreten Fall persönlicher Betroffenheit vielleicht trotzdem für Deutungsvorschläge und Orientierungshilfen dankbar sein. Eigenblindheit ist ein verbreitetes Hindernis; wir neigen nun einmal dazu, den Splitter im Auge des anderen zu erkennen, den Balken im eigenen aber zu übersehen. Das ist auch verständlich, denn dort, wo das eigene Problem liegt, hat unser Ego viel zu verlieren.

Mit jeder Lösung und Integration von bisher Fehlendem wird es für das Ego enger. Wenn wir schließlich alle Fehler als etwas Fehlendes und damit als Chance erkannt und in allen Enttäuschungen die Täuschung durchschaut haben, wenn wir mit allem einverstanden sind, hat das Ego ausgespielt, und das Selbst übernimmt. Dieses definiert C. G. Jung nach der Gleichung:  $\text{Selbst} = \text{Ich} + \text{Schatten}$ . Wenn mehr und mehr Schattenthemen durchschaut und integriert sind, werden wir immer vollständiger und nähern uns über Selbsterkenntnis der Selbstverwirklichung oder, wie Jung sagt, der Individuation: Ich werde das Individuum, das nur ich sein kann, mit all meinen Facetten und Nuancen.

Falls die Grundlage noch unsicher ist, lässt sie sich im ersten Schritt mit den *Schicksalsgesetzen* erarbeiten, im zweiten mit dem *Schattenprinzip* vertiefen, und es kann im dritten

Schritt mit Hilfe der *Lebensprinzipien* Ordnung und Verständnis ins Leben kommen und sein Hintergrund verstanden werden – Letzteres außerdem mit Hilfe der entsprechenden CDs aus dem Set von Meditationen und Übungen zu jedem der zwölf Lebensprinzipien (siehe Literaturverzeichnis im Anhang), selbst wenn dies nicht ausdrücklich in der Rubrik Literatur angegeben sein sollte. So wird das Lernprogramm durchschaubar, das unser Leben darstellt.

### **Analyse der Beschwerden**

In diesem Buch wird die erste Frage oder Beschwerde aus dem Alltagsbewusstsein gestellt, dem leidenden, sich unverstanden fühlenden Ich. Die Gegenfragen und Antworten kommen – auch in der Ich-Form – bereits aus der tieferen Ebene, die, auf dem Weg zum Selbst, um die Schicksalsgesetze und die Urprinzipien weiß. Letztlich geht es darum, aus der Beschwerde zu lernen, dass nicht die Schöpfung fehlerhaft ist, sondern man selbst noch Fehler hat, mit deren Hilfe Fehlendes gelernt und integriert werden kann. So werden Beschwerden zu Chancen, wobei sich eine Klage nach der anderen bei ihrer Bearbeitung auflöst und den Weg frei macht zur Akzeptanz dessen, was ist.

Bei der Deutung von Problemen und Beschwerden ist es hilfreich, vor der Ebene der zwölf Lebensprinzipien noch die vier Elemente im Auge zu haben und dann die Polarität von Yin und Yang, weiblich und männlich. Umgekehrt ergeben sich aus den beiden Polen – und + immer wieder die vier Elemente: Wasser und Erde als weibliche, Feuer und Luft als männliche, die sich in jeweils drei Entwicklungsstufen weiter unterteilen. Diese beginnen stets mit der *kardinalen* Stufe, in der uns das

Element am reinsten und ursprünglichsten begegnet, gefolgt von der *fixen* Ausprägung, die in der Fixierung schon zum Übertreiben der Elementequalität neigt, und es endet mit dem *labilen* Ausdruck dieses Elementes, wenn es sich wieder abmildert und (auf-)löst. Damit wird auch innerhalb des Elementes wie im ganzen Entwicklungskreis der zwölf Lebensprinzipien Bewegung, Wachstum und Entwicklung betont. Das Zusammenspiel in diesem wundervollen Kreis ist in dem Buch *Die Lebensprinzipien* (siehe Anhang) ausführlich dargestellt.

Grundsätzlich gilt:

- Das Element *Wasser* steht im Vordergrund, wenn es um Empfindungen und Gefühle, Heim(at) und Zuhause, Eltern- und Kinderthemen (Mond) geht, aber auch um radikale Verwandlung im Sinne von Metamorphose und Metanoia (Pluto), wie auch um Schuld und Gnade (Neptun).
- Das *Erdelement* ist bei allen Problemen mit Struktur und Ordnung im Spiel (Saturn). Materielle Werte sind ebenfalls das Thema, von Existenz- über Geldsorgen bis zu Problemen mit Pension oder Rente sowie zu Fragen, ob etwas besessen wird oder macht (Stier-Venus). Die Beschwerde an sich ist hier ebenso anzutreffen, hinzu kommen alle Weltverbesserungs- und Aufräumaktionen (Jungfrau-Merkur).
- Das *Feuerelement* kommt bei allen Aggressionen, bei Energie- und Kraftthemen (Mars), blockiertem Selbstausdruck und Autoritätsproblemen (Sonne) sowie bei fehlender Begeisterung und Schwierigkeiten, den Sinn des Lebens (Jupiter) zu entdecken, zum Ausdruck.
- Das Element *Luft* ist bei Kommunikations- und Partnerschaftsproblemen im Spiel sowie bei Schwierigkeiten mit



zwischenmenschlichen Kontakten und geistigen Ansprüchen (Zwillinge-Merkur). Bei Beschwerden im Bereich von Sinnlichkeit, Erotik und Liebe (Waage-Venus) ist es vertreten und wenn es um Originalität und Humor (Uranus) geht.

## Das Wasserelement

- Bei den Lebensprinzipien des Wasserelementes kommt zuerst das kardinale *Krebs-Mondprinzip* mit den Problemen im Bereich Geborgenheit, Heim(at), Nest, Zuhause, Familie, Kinder und Schwangerschaft.
- Beim fixen Wasser, dem *Skorpion-Plutoprinzip*, sind es die Probleme, die mit Macht und Unterdrückung zusammenhängen, mit fixen Vorstellungen und Hinterhalten, mit Sexualität und Eifersucht, Erpressung und Nötigung. Themen sind die Grausamkeit der Welt, Terrorismus, die »Achse des Bösen«, die den Fortbestand der Menschheit bedrohende Atomkraft.
- Das labile Wasser, *Fische-Neptunprinzip*, gehört zu den transsaturninen Prinzipien und kämpft mit kollektiven Themen wie Schuld und Schulden, der Vergiftung der Welt und träumt von Endzeitvisionen und Welterlösungsvorstellungen. Themen sind Unfrieden und Unbarmherzigkeit in der Welt, die Verhaftung im Materiellen, Drogensucht, Alkoholumismus.

## Das Erdelement

- beginnt mit dem kardinalen *Steinbock-Saturnprinzip* und dem Thema Ordnung und Struktur. Hier finden sich Probleme

me mit Bürokratie, Regierung, Staatsmacht sowie Reglementierung. Thema sind auch Alter und Härte und Stur- und Starrheit, die oft mit ihm einhergehen.

- Beim fixen *Stier-Venusprinzip* können materielle Werte wie Geld, aber auch der Körper, Besitz und das eigene Revier, überhaupt alles Wertvolle, zu dem der Selbstwert gehört, zum Problem werden.
- Die labile Erde, das *Jungfrau-Merkurprinzip*, verdient geradezu ein eigenes Kapitel. Hier neigt man dazu, sich praktisch über alles zu beschweren; man weiß alles besser, empfindet die Welt als Chaos. Überall ist Unordnung, die geordnet und anschließend kontrolliert gehört. Alles ist fast grundsätzlich zu überarbeiten oder wenigstens etwas zu verbessern, Beispiel dafür ist das moderne Controlling. Kritik wird zum Dauerthema.

## Das Feuerelement

- beginnt mit dem kardinalen oder *Widder-Marsprinzip* und allen Beschwerden im Hinblick auf Aggression, Ungeduld, Ärger und Streit. Aber auch Energieprobleme und solche aus ungestümen, draufgängerischen Aktionen sind hier zu finden.
- Beim fixen Feuer des *Löwe-Sonnenprinzips* geht es um Probleme mit Autorität und der Chefrolle, mit Ausstrahlung und Im-Mittelpunkt-Stehen.
- Das labile *Schütze-Jupiterprinzip* konfrontiert mit Beschwerden über fremde Kulturen und Religionen, andere Weltanschauungen und ganz konkret Ausländer. Es geht

um (In-)Toleranz und Spiritualität, so gehört auch das Thema Fanatismus im religiösen und weltanschaulichen Bereich hierher, wobei Fanatismus generell Ausdruck des Plutoprinzips ist.

## Das Luftelement

- beginnt mit dem kardinalen *Waage-Venusprinzip* und Themen und Problemen wie Partnerschaft, mangelnde Schönheit, (Dis-)Harmonie, (Dys-)Balance, Versöhnung und (Un-)Frieden. Auch Gerechtigkeit gehört hierher in der Gestalt der (blinden) Justitia, die niemanden bevorzugt oder benachteiligt. Bei der höheren Gerechtigkeit hat aber auch Jupiter ein Wörtchen mitzureden, und auch das *Jungfrau-Merkurprinzip* schlägt sich mit (Un-)Gerechtigkeitsthemen herum.
- Das *Wassermann-Uranusprinzip* bringt die fixe Luft ins Spiel des Lebens und beschäftigt sich als transsaturnines, sich aus menschlicher Perspektive sehr langsam bewegendes Prinzip mit kollektiven Themen. Zu ihnen gehören die allgemeine Technisierung und die Revolution durch die IT-Branche, die mit ihren elektronischen und digitalen »Geschenken« die Welt auf unkriegerische und oft (vor-)witzige Art im Sturm erobert. Hier zuzuordnen ist aber auch das emotions- und rücksichtslose Verfolgen von abgehobenen Idealen. Weitere Themen sind die »böse« Technik in Form von Mobilfunk(strahlen) bis zu Computerspielen sowie der im Pazifik entstandene »Planet Plastik« als Resultat von Umweltverschmutzung.
- Beim *Zwillinge-Merkurprinzip* begegnen wir der labilen Luft. Hier geht es um Kontakt und Kommunikation, Schule

und Ausbildung, Verbindungen und Vernetzung, um Netzwerke und Infotainment.

Wichtig ist festzuhalten, dass es über die Elemente und Lebensprinzipien möglich ist, die Gesamtheit der Probleme und Beschwerden zu erfassen, wenn auch nicht in jeder konkreten Ausformung, so aber doch generell und urprinzipiell.

### **Sich vom ersten Gedanken führen lassen – eine Übung**

Neben dem intellektuellen Nachdenken über ein Problem ist es auch immer möglich und empfehlenswert, dem ersten aufsteigenden Gedanken zu einer Frage oder einem Problem zu vertrauen: »Was fällt mir spontan dazu ein?« Diesem intuitiven Hinweis wollen wir Raum geben. Je entspannter wir dabei sind, desto tiefer können die Ergebnisse reichen. Wer in diese Welt der inneren Reisen oder geführten Meditationen hineinfindet, kann sich eine ganz andere, dem archetypisch weiblichen Pol der Wirklichkeit zuzurechnende Erkenntnismethode erschließen, die der intellektuellen, die notgedrungen im Buch den größten Raum einnimmt, nicht nachsteht, im Gegenteil. Die folgende Übung bietet dafür einen guten Einstieg. Sie ist am besten erst zu lesen und dann sinngemäß nachzuvollziehen. Die darin enthaltenen Übungen des ersten aufsteigenden Gedankens sind aber gleich mitzumachen, da sie nur beim ersten Mal wirklich sicher funktionieren.

Natürlich können auch andere geführte Meditationen als Rahmen zur Entspannung benutzt werden oder eine CD wie *Selbtheilung* (siehe Anhang), die sich auf jede Art von Problem anwenden lässt.

Legen oder setzen Sie sich bequem hin, schließen Sie die Augen, und lassen Sie sich mit jedem Ausatmen tiefer sinken. Nutzen Sie Ihr Ausatmen als Mantra des Loslassens und Tiefer-sinkens in die Welt Ihrer inneren Bilder und Vorstellungen, Ihrer Farben, Schwingungen und Töne.

Öffnen Sie sich für eine Erfahrung mit Ihrem ersten aufsteigenden Gedanken. Noch wissen Sie nicht, worum es geht, das mag den Intellekt beunruhigen, aber das gehört dazu. Stellen Sie sich darauf ein, zu einem beliebigen, gleich auftauchenden Thema Ihren ersten aufsteigenden Gedanken wahr- und wichtigzunehmen ...

Stellen Sie sich auch auf die dadurch jetzt entstehende Spannung ein ...

und jetzt denken Sie an das erste Tier, das Ihnen einfällt ..., und schon ist es da! Nehmen Sie es wahr und wichtig. Behalten Sie es für sich – in jeder Hinsicht. Es ist Ihr Tier, Ihr Totemtier oder Ihr Tierverbündeter, wie die Indianer sagen. Der erste aufsteigende Gedanke hat es Ihnen geschenkt.

Diese Übung können Sie mit beliebigen anderen Themen wiederholen.

Denken Sie jetzt einmal mit Ihrem ersten aufsteigenden Gedanken an Ihren Baum ..., und schon ist er da. Behalten Sie ihn wieder ganz für sich, auch er hat Bedeutung für Sie.

So können Sie sich jetzt auch noch – wieder mit dem ersten aufsteigenden Gedanken – Ihren persönlichen Edelstein vorstellen ..., und schon hat Ihr erster aufsteigender Gedanke ihn aus der Schatztruhe Ihrer inneren Bilder hervorgezaubert.

Auf diese Weise können Sie einfach weitermachen, und immer würde Ihnen der erste aufsteigende Gedanke weiterhelfen, und das wird er während der kommenden Bilder-Reise auch tun.

*Stellen Sie sich nun Ihr aktuelles oder grundsätzliches Problem in all seinen Aspekten vor, mit allem, was daran hängt: Mitbetroffene und Gegner, Hindernisse und Behinderungen ...*

Und geh dabei ganz hinein in dieses unangenehme Erleben, und spür die Energie, die im Zentrum des Problems herrscht und dich erfüllt. Stell dir dein Problem so deutlich vor, dass es vor deinem inneren Auge konkrete Gestalt annimmt, die getragen sein kann von Personen oder Umständen, Figuren oder Symbolen. Lass es so deutlich werden, wie du es auch in deinem Alltag spürst, mit allen Schikanen, die daran hängen, bis du es spürst ... es riechst ... es siehst ... und es mit allen deinen Sinnen erlebst ...

Und nun zieh dich daraus zurück, und betrachte es mit mehr Abstand, mit einer gewissen inneren und äußeren Distanz, spür aber noch die Energie, die darin steckt, deine Lebensenergie, die dort gebunden ist und dir woanders fehlt – nimm sie wahr und wichtig. Bleib bei dieser Energie mit deinen Gedanken und Gefühlen, und stell dir nun vor, dich so auf diese Energie zu konzentrieren, dass allmählich nur noch sie übrig bleibt. Zuerst mag da noch das Muster sein, in das sie bisher hineinfließt und dieses Problem aufbaut. Aber immer mehr löst sich alles andere auf, verschwimmt immer weiter, und es bleibt nur das Gefühl für die Energie übrig und sehr spürbar. Geh in Gedanken ganz an die Wurzel des Problems, wo es wirklich nur Energie ist – reine, prickelnde, heiße Energie, die sich in jedes Muster ergießen kann ...

Und nun stell dir vor, wie sich diese Energie in einer Schale sammelt und sich in ihrem schon ziemlich reinen Zustand noch weiter klärt und reinigt, wie sie alle Färbungen und Einflüsse und sogar Nuancen von jenem konkreten Problemmuster in dieser reinen Hitze ihrer Konzentration verliert ...