



Ein kraftvoller Weg in deine wahre Natur

Am Anfang des Sommers bekam ich Besuch von einem lieben Freund aus Österreich. Wir trafen uns in meiner Praxis, wo er mich in die Atemmeditation von Wim Hof einführte. Zu Wim Hof gehen meistens Männer, die durch die erlernten Techniken so viel Energie in ihrem Körper aufbauen, dass sie ohne Probleme in Eistonnen baden oder nackt im Schnee wandern können.

Mein Freund erklärte mir also die erste Stufe dieser Arbeit und wir atmeten los. Ich merkte aber ziemlich schnell, dass der vorgeschlagene Weg irgendwie nicht zu mir passen wollte. Vielleicht lag es an den 36 Grad Außentemperaturen des Berliner Frühsommers, dass ich mich nicht auf noch mehr innere Hitze einlassen mochte. Vielleicht ist auch mein Lungenvolumen einfach zu groß. Jedenfalls erlebe ich es oft, dass ich in bestimmte Atemtechniken nicht gut rein komme, die so ein flaches, stoßweises Atmen von mir verlangen. Und die Wim Hof-Atemtechnik will im Grunde genau das.

Dabei finde ich ja die Idee, ohne zu frieren in einer Eistonne baden zu können, im Grunde attraktiv. Im Winter habe ich immer wieder kalte Hände und Füße, und die sollten mit Wims Unterstützung ja mindestens warm bleiben. Nur an diesem Tag war sein Weg nicht mein Weg, auch wenn ich mir durchaus vorstellen kann, der wirklichen Wim Hof-Atmung zu einem späteren Zeitpunkt eine zweite Chance zu geben.

Trotzdem hatte es dieser Kurzworkshop in sich, denn er hat mich auf eine sehr tiefe und berührende Weise in meinen Körper geführt. Eine so tiefe, zufriedene und mit mir selbst verbundene Entspannung hatte ich bis dahin sehr selten in meinem Leben erlebt. Vor allem aber - und das erkannte ich erst am nächsten Morgen, als ich ganz für mich selbst diese Zeremonie wiederholte, führt meine Version der Atemtechnik zu einer üppigen Ausschüttung von Glückshormonen.

Diese durchfluteten nämlich mit einem Mal meinen gesamten Körper und ermöglichten mir eine anhaltende Erfahrung tiefer Glückseligkeit. Ich war einfach glücklich. Nicht wegen irgend jemanden oder irgend etwas im Außen, sondern nur durch diesen auf besondere Weise gelenkten Atemstrom.

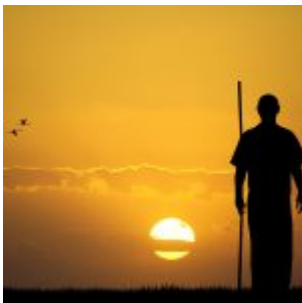
Das Beste aber ist: die Wirkung hält an, nicht nur so lange ich auf diese besondere Weise atme, sondern auch darüber hinaus. Es gelingt mir nun auch in normalerweise schwierigen oder unangenehmen Momenten, ein inneres Lächeln zu spüren, ruhig zu bleiben und die Situation zu entschärfen. Und dabei hilft mir die Gewissheit, dass ich mein Glück selbst erzeugen kann. Egal, was im Außen passiert.



Seit Anfang Juni mache ich meine Erfahrungen mit der GLÜCKSATMUNG. Und habe interessante Aspekte heraus gefunden, zu den energetischen Zusammenhängen und Wirkprinzipien dieser Technik. Aber das würde an dieser Stelle zu weit führen. Um es kurz zu machen: nicht zuletzt wegen dieser neuen Entdeckung hatte ich bislang einen wirklich schönen Sommer. Und aus meiner Sicht gibt es keinen Grund, warum dieser glückselige Zustand nicht für den Rest meines Lebens anhalten sollte.

Was ich mir jetzt wünsche ist, diese wunderbare Atemtechnik an möglichst viele Menschen weiterzugeben. Aus meiner Sicht ist es unsere wahre Natur, einfach glücklich zu sein. Und jetzt hast du die Wahl: mich entweder für verrückt zu erklären, oder dieser Möglichkeit eine Chance zu geben.

[HIER MEHR ERFAHREN](#)



„In the end, when these bones are only bones, all that matters is how much we gave, how much we loved.“

(John de Kadt)

Ein neuer Mann für eine neue Zeit

Wofür gehst du, wofür stehst du? In einer Gesellschaft, deren Wertvorstellungen und

Rollenvorbilder noch immer durch die Schatten des 20. Jahrhunderts überlagert werden, fällt es den meisten Männern schwer, die männlichen Anteile ihrer Persönlichkeit ohne Vorbehalte anzunehmen und authentisch zu leben.

Zugleich leben wir in einer Zeit rasanter Veränderungen, in der überkommene Strukturen und Organisationen zusammenbrechen. Während neue Formen des Miteinanders, des Wirtschaftens, des gesellschaftlichen Engagements entstehen und gemeinschaftlich erprobt werden. Und nie war es so einfach wie heute, die laufenden Entwicklungen aktiv mit zu gestalten und dabei eine eigene, erfüllende Aufgabe zu übernehmen.

Doch was ist dein Platz in diesem großen Spiel? Welchen Beitrag willst DU leisten für die gerade entstehende neue Welt? Als eine Möglichkeit der inneren und äußeren Orientierung möchte ich dir in diesem Text eine Art neuen Archetyp vorstellen, den wir als Männer dieser neuen Zeit mit Leben füllen können: Den LICHTKRIEGER.



Was ist ein Lichtkrieger?

Ein Krieger des Lichts folgt der Weisheit seines Körpers und lebt seine wahre Natur. Als Teil einer wachsenden Bewegung fühlender, kraftvoller Männer ist er verbunden mit der Liebe zu Allem, was lebendig ist.

Er schöpft Kraft aus der Gemeinschaft seiner Brüder, genauso wie er die Stille seiner Einsamkeit liebt. Er umarmt seine Zweifel, Ängste und Niederlagen so wie seine Siege und Errungenschaften. Er vertraut dem Leben und wächst mit jeder Veränderung.

Mythologische Helden, Natur- und Engelwesen wie Artus, Odysseus oder Eisenhans, Grüner Mann oder Erzengel Michael beinhalten Teilaspekte dieses sich neu formierenden Archetypus unserer Zeit.

Dieser NEUE MANN verbindet die Kraft seines persönlichen Weges mit der Liebe zur Gemeinschaft und einer tief empfundenen Verantwortung für diese Welt. Er steht ein für das, was ihm wesentlich ist und ist präsent in seiner ganzen, wahren Natur. Seine Handlungen dienen dem Wohl aller Wesen. Denn dafür steht und kämpft er - auf seine ganz eigene Weise - mit Weisheit, Liebe und Leidenschaft.

Wie wird man ein Lichtkrieger?

Jeder Lichtkrieger hat irgendwann eine Entscheidung getroffen, seine wahre Natur zu leben. Dann nimmt er seinen ganzen Mut zusammen bricht auf in das Abenteuer seines Lebens.

Vielleicht erinnert er sich an eine alte Begabung oder Leidenschaft, die er schon immer leben wollte. Und kündigt seinen Job und macht sich als Ernährungsberater selbständig. Vielleicht gründet er mit

Freunden eine Einkaufsgenossenschaft für biologisch angebaute Lebensmittel. Oder er bringt Freude und Lachen in das Leben schwerkranker Kinder, die er als Clown verkleidet im Hospiz besucht.

Aber auch in alltäglichen Veränderungen kann sich diese neue Kraft ausdrücken. Zum Beispiel gelingt es ihm endlich, wichtige Aufgaben nicht mehr aufzuschieben, sondern in einer angemessenen Zeit abzuarbeiten. Wenn ihm danach ist, spricht er fremde Menschen auf der Straße an und sagt ihnen, was er schön an ihnen findet. Vielleicht verfasst er kleine Texte, die Menschen im Herzen berühren und plakatiert sie in der ganzen Stadt.

Es gelingt ihm immer leichter, Auseinandersetzungen mit seiner Partnerin in Liebe zu führen und als Bereicherung anzunehmen. Den Provokationen seiner Vorgesetzten mit einer aufrechten Haltung zu begegnen. Er nennt Wahrheiten beim Namen, anstatt sich den schalen Kompromissen seiner Peergroup zu beugen. Er ist da für seine Kinder, wenn sie ihn brauchen ... und dazu bereit, seinen Eltern zu verzeihen.

Woran erkennt man einen Lichtkrieger?

Ein Lichtkrieger vertraut seiner wahren Natur und tanzt mit dem Leben.

Anderen erscheint er manchmal verrückt, denn er bevorzugt das Ungewohnte vor dem Gewöhnlichen.

Er findet Lösungen auch für schwierige Situationen und kämpft beharrlich für seinen Traum.

Intuitiv zu handeln heißt für ihn, der Weisheit seines Körpers zu folgen.

Sein inneres Wachstum entsteht dadurch, dass er aus seinen Erfahrungen lernt.

Ein Lichtkrieger ist reich, nicht weil er vieles besitzt, sondern weil er vieles zu geben hat.

Sein Kampf dient dem Leben und sein Schwert ist aus Liebe gemacht.

Im Gleichgewicht mit dir selbst

Der Lichtkrieger-Weg ist kein Vollzeitjob, bei dem du 24/7 im Einsatz bist, getrieben von dem Wunsch, die Welt zu retten, als toller Typ dazustehen oder politische Konzepte durchzusetzen.

Vielleicht geht es für dich persönlich ja überhaupt nicht darum, irgendeiner Aufgabe oder „höheren Mission“ zu folgen. Was dir dieser Weg aber geben kann, ist ein klares Gefühl dafür, was dir persönlich im Leben wirklich wichtig ist, was dich im Kern deines Wesens ausmacht. Und den Mut, dafür einzustehen.

Auch oder gerade für deinen Lichtkrieger-Weg ist es wichtig, dass du eine gute Verbindung zu deinen essenziellen Ressourcen pflegst. Als Lichtkrieger findest du einen wohltuenden Ausgleich zwischen Anspannung und Entspannung, weil du mit deinen wirklichen Bedürfnissen verbunden bist. Du hast die Fähigkeit entwickelt, auf die Botschaften deines Körpers zu lauschen, zum richtigen Zeitpunkt aktiv zu werden ... und immer wieder in deine innere Mitte zurückzukehren.



Verbunden mit der Quelle des

Lebens

Die ursprüngliche Kraft des Lichtkriegers kommt nicht aus dem Verstand. Wenn ich von Botschaften deines Körpers spreche, so denkst du dabei vielleicht zuerst an die Stimme deines Herzens oder Empfindungen deiner Haut, Muskulatur oder anderen Organen.

Die wertvollsten Signale des Lichtkriegers jedoch kommen aus seinem Bauch. Dort hat die Wissenschaft in neuerer Zeit das so genannte Bauchgehirn entdeckt. Dieses hochkomplexe Nervensystem ist für weit mehr als die Verdauung zuständig. Über die Ausschüttung von Nervenbotenstoffen und Hormonen kommuniziert es nicht nur mit dem gesamten Rest deines Körpers, sondern reagiert auf alle Umwelteinflüsse, lange bevor dein Gehirn dazu in der Lage ist.

Und nur zwei Finger breit unter deinem Bauchnabel liegt das wichtigste Energiezentrum deines Körpers, das in der japanischen Tradition als Hara bekannt ist. Hier ruhst du ganz in dir und bist verbunden mit der Urkraft des Lebens, mit dir selbst und mit allem, was lebt. Der Begriff selbst steht auch für eine innere Haltung von Klarheit, Stille und Zentrierung.

In deinem Hara findest du Vertrauen und Intuition. Und hier gibt es für alle (!) möglichen Entscheidungen nur zwei mögliche Antworten: Ja oder Nein. Wie einfach das Leben doch sein kann! Aus deinem Hara empfangst du die eindeutigsten Signale für den Lichtkrieger-Weg. In deinem Hara bist du verbunden mit der Quelle des Lebens.

Vor diesem Hintergrund wird wohl deutlich wie wichtig es ist, deine Verbindung zu diesem zentralen Bereich deines Körpers zu stärken! Doch wahrscheinlich ist dies für uns rational konditionierte Menschen der schwierigste Teil des Lichtkrieger-Wegs: Nicht nur die vielen Stimmen in unserem Kopf, die Bewertungsschemata und mentalen Programmierungen unserer Gesellschaft zur Ruhe zu bringen.

Sondern vor allem unseren Körper als hochsensibles Wahrnehmungsorgan in seiner ganzen Tiefe zu erkunden und wertzuschätzen. Uns nach seinen Signalen zu richten, anstatt ihn mit immer neuen Süchten und Ablenkungen zu betäuben. Im Grunde also einfach auf "unseren Bauch" zu hören und endlich nur noch das zu tun, was sich richtig anfühlt: In Verbindung zu uns selbst und unserer wahren Natur dem Leben zu dienen.



Dein Weg in eine neue Art des Mannseins

Ich bin fest davon überzeugt, dass die meisten Männer heute einen verborgenen Lichtkrieger in sich tragen, der schon lange darauf wartet, geweckt zu werden und seiner Bestimmung zu folgen.

Das Leben als Lichtkrieger ist kein Zustand, sondern ein Weg. Sobald du dich entscheidest, diesen essenziellen Wesensanteil von dir zu leben, hast du den ersten Schritt in eine neue Form des Mannseins getan. Ab da braucht es Übung, Körperarbeit und Meditation, vor allem aber auch Vertrauen, Selbstliebe und Ausdauer.

Dieser Weg führt über die Auflösung innerer Schattenthemen ins eigene Licht und verbindet dich mit der Essenz deines Selbst. Die dadurch entstehende, tiefe Erfüllung deines Lebens lässt dein Energielevel in ungeahnte Höhen steigen. Denn als Lichtkrieger hast du jeden Morgen einen guten Grund, mit einem Lächeln im Gesicht aufzustehen, dich über dein Leben zu freuen ... und weiter deinen Weg zu gehen.

Literaturhinweise:

- Richard Bach: Illusions. Adventures of a reluctant Messiah (New Dell 1989)
 - Robert Bly: Der Eisenhans (Rowohlt 2005)
 - Carlos Castaneda: Das Wirken der Unendlichkeit (S. Fischer 1998)
 - Paulo Coelho: Handbuch des Kriegers des Lichts (Diogenes 2006)
 - Steven Foster & Haiko Nitschke: Ithaka. Ein Buch für Männer auf dem Weg nach Hause (Arun 2011)
 - Barbara Marciniak: Boten des neuen Morgens (Schirner 2011)
 - Peter Orban: Die Reise des Helden (Sachbuch Fischer 1991)
 - Reinhold H. Schäfer: Männer Quest. Die Reise ins Herz des Mannes (Arun 2000)
 - Alan Watts: Vom Geist des Zen (Sphinx 1985)
-



Ich bin ein Mann

Die kollektiven Wunden von Männern und Frauen sind für mich die tiefere Ursache der allermeisten Probleme unserer Zeit. In der gesellschaftlichen Diskussion stehen nach meist die weiblichen Verletzungen im Mittelpunkt, und in der Regel sind es die Männer, denen hierfür die Verantwortung zugewiesen wird.

Letzten Herbst hat mir eine Freundin ein Youtube-Video geschickt, in dem Frauen sehr selbstkritisch und einfühlsam ihren Anteil an der Entstehung dieses für beide Seiten schmerzhaften Grabens zwischen den Geschlechtern benennen, und mich damit zu Tränen gerührt.

Spontan entstand in mir der Wunsch, den Frauen zu antworten, gemeinsam mit anderen Männern und auf unsere eigene Weise.

Dazu habe ich Ende März 2019 ein Heilungs-Wochenende für Männer organisiert. Während dieser Tage haben wir uns dabei unterstützt, alten Schmerz aufzulösen und unsere Herzen zu öffnen ... und anschließend ebenfalls ein Video produziert.

Durch Klicken auf das Foto gelangst du zum Video (Youtube-Link). Ich bin gespannt, wie es dir gefällt und freue mich auf deinen Kommentar!



Die Botschafter: Adolf, Andreas, Dirk, Josef, Lars, Manuel, Mathias, Matthias, Max, Rainer & Thomas

WIR LIEBEN EUCH



Mir selbst zum Geburtstag

Als ich endlich bei mir angekommen war, hörte ich auf,
zum nächsten Bus zu rennen und Einkaufsschlangen zu hassen.
Und ich habe begonnen, die Erde mit den Füßen zu segnen.

Als ich endlich bei mir angekommen war, hörte ich auf,
die abweisenden Blicke stolzer Frauen auf mich selbst zu beziehen.
Und ich habe begonnen, die Gefühle eines jeden Menschen zu ehren.

Als ich endlich bei mir angekommen war, hörte ich auf,
mich an der schlechten Laune der Leute zu reiben.
Und ich habe begonnen, mein Lächeln in diese Welt zu senden.

Als ich endlich bei mir angekommen war, hörte ich auf,
mich über meine Mutter zu ärgern.
Und ich durfte erkennen, dass immer nur tiefe Liebe uns verbunden hatte.

Als ich endlich bei mir angekommen war, hörte ich auf,
mich nach der Berührung meines Vaters zu sehnen.
Und ich habe begonnen, seine Zartheit zuzulassen.

Als ich endlich bei mir angekommen war, hörte ich auf,
meine Beziehungen zu klären.
Und ich habe begonnen, klare Beziehungen zu leben.

Als ich endlich bei mir angekommen war, hörte ich auf,
Recht haben zu wollen.
Und ich habe begonnen, Frieden zu erleben.

Als ich endlich bei mir angekommen war, hörte ich auf,
mich wegen meiner Fehler zu verurteilen.
Und ich habe begonnen, mich mit liebevollen Augen zu betrachten.

Als ich endlich bei mir angekommen war, hörte ich auf,
meine Ressourcen zu optimieren und Potenziale auszuschöpfen.

Und ich habe begonnen, einfach der Mensch zu sein, der ich bin.

Als ich endlich bei mir angekommen war, hörte ich auf,
nur in Heiligen Ritualen die Stille der Schöpfung zu spüren.
Und ich habe begonnen, dem Leben in jedem Moment zu danken.

Als ich endlich bei mir angekommen war, hörte ich auf,
nach einer besseren Zukunft zu streben.
Und ich habe begonnen, die Gegenwart mit meinem Herzen zu umarmen.

Als ich endlich bei mir angekommen war, hörte ich auf,
andere Menschen zu verurteilen.
Und ich habe begonnen, mich selbst zu lieben.

Manuel B. Breuer, im Januar 2018