



*„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.

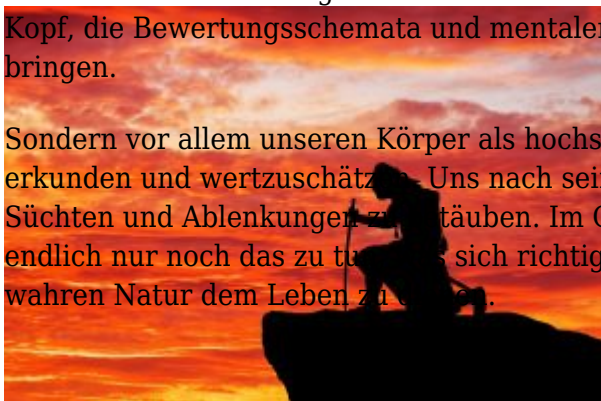
Die wertvollsten Signale des Lichtkriegers jedoch kommen aus seinem Bauch. Dort hat die Wissenschaft in neuerer Zeit das so genannte Bauchgehirn entdeckt. Dieses hochkomplexe Nervensystem ist für weit mehr als die Verdauung zuständig. Über die Ausschüttung von Nervenbotenstoffen und Hormonen kommuniziert 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 empfängst 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 täuschen. 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 folgen.





## **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)
-



## **Zum Ende des Steinkohle-Bergbaus im Ruhrgebiet**

Heute, am Tag der Wintersonnenwende 2018, wurde die letzte Steinkohlezeche Deutschlands geschlossen, und als Kind des Ruhrgebiets und doppelter Bergmannsenkel berührt mich diese Nachricht sehr. Wie in kaum einer anderen Region war die Bergmannstradition in meiner Heimat seit mehr als 150 Jahren das Identität stiftende Narrativ für Einheimische und Zugezogene, für Deutsche und Polen, später Türken, Italiener oder Griechen und bis heute für Menschen aus unterschiedlichsten Nationen und Glaubensrichtungen.

Zugleich hat die industrielle Form des Bergbaus hunderte Kilometer lange, schmerzhaft Wunden in den Bauch von Mutter Erde gegraben und unzählige Menschen durch Grubenunfälle oder Berufskrankheiten das Leben gekostet. Heute schützen in verlassenen Schächten elektrische Pumpen das Ruhrgebiet bis zum Ende unserer Tage davor, im ansonsten aufsteigenden Grundwasser zu ertrinken.

An diesem Weihnachtsfest bete ich dafür, dass das Ende der Steinkohleförderung in Deutschland gerade an diesem seit Jahrtausenden bedeutsamen Festtag den Beginn einer wirklichen energiepolitischen "Wintersonnen"-Wende markieren möge. Denn was unsere Erde heute dringend braucht ist ein liebevolles, achtsames Bewusstsein von uns Menschen im Umgang mit ihren Geschenken.

Gestern lief im Radio ein Beitrag über die Tradition der Wintersonnenwend-Feiern in Europa, wonach dieses seit der Steinzeit bedeutsame Fest erst durch die christliche Kirche in den Geburtstag von Gottes Sohn umgedeutet wurde - um der erfolgreichen Missionierung von Menschen alten Glaubens einen stärkeren Schwung zu verleihen.

Beiträge wie dieser geben mir Hoffnung, da wichtige Teile des alten Wissens nun auch über die Mainstream-Medien in unser Bewusstsein zurückkehren und sich die einseitige Fixierung auf den christlichen Teil unserer "abendländischen" Kultur nach meiner Wahrnehmung immer mehr auflöst. An diesem Weihnachtsfest bete ich auch dafür, dass wir Menschen immer wieder neue Wege und Formen finden, uns mit heilsamen, wenn auch seit langem überlagerten Traditionen zu verbinden, sie in einer lebendigen Form zu ehren und neu zu erfinden.

Zum Ende eines großen Jahres voller wunderbarer Veränderungen möchte ich dir für deine Treue danken, und für dein Vertrauen in mich und meine Arbeit. Ich danke meinen Ahnen für die Selbstverständlichkeit, die mich immer wieder in dunkle Seelenschächte eintauchen lässt, um meine Klienten dabei zu unterstützen, ihre verborgenen Schätze zu heben. Und ich danke dem Leben, das

mir diesen wundervollen Weg gezeigt hat, die Bergmannstradition meiner Familie auf meine ganz eigene Weise fortzusetzen.

Auf meiner Free Download-Seite findest du – passend zum Thema – das [STEIGERLIED](#), und ich wünsche dir viel Freude beim Anhören und/oder Mitsingen.

Glück und Segen für dich und deine Lieben, und auf ein Wiedersehen in 2019!



## **Eine etwas andere Weihnachtsgeschichte**

Berlin, Breitscheidplatz 19.12.2016. In der Woche vor Weihnachten wird die Gedächtniskirche, das wohl eindrucksvollste Berliner Denkmal gegen Krieg und Gewalt, zum stummen Zeugen eines islamistischen Anschlags. Die Notfallhilfe ist schnell vor Ort, Verletzte zu versorgen oder ins Krankenhaus zu transportieren, die Polizei sichert und beruhigt, und die Menschen helfen sich gegenseitig. Am nächsten Morgen ist die Stadt schneidend kalt und totenstill. Nicht alle Toten sind identifiziert. Kerzen werden aufgestellt und Kränze niedergelegt.

Einen Tag später ist die Stadt nicht mehr still, aber noch immer ruhig. Ruhiger jedenfalls als an normalen Tagen vor Weihnachten – aber nach meiner Wahrnehmung weder geschockt, gelähmt oder gar aggressiv. Beim Überfliegen der Zeitungen fällt mir auf, wie ungewöhnlich sachlich selbst die Boulevardblätter über das Thema berichten. Zwei Tage später: NPD-Demo am Breitscheidplatz. 130 wollen “Grenzen dicht machen”, doch 800 stellen sich ihnen mit roten Herzen und Plakaten entgegen: “Keine Nazis, nirgends. Keine Islamisten, nirgends”. Und drei Tage später freut sich die Kanzlerin öffentlich über die besonnenen Reaktionen der Menschen in ganz Deutschland. Ich selbst liege am selben Abend im Bett und wundere mich, warum eigentlich keine Sylvesterknaller meinen Schlaf rauben, wie sonst immer in Kreuzberg um diese Zeit.



Des coeurs.



Vier Tage danach und während ich diesen Text schreibe, ist der mutmaßliche Attentäter tot. Ich bin glücklich. Nicht über seinen Tod, sondern dass die Haudrauf-Politiker weitestgehend ruhig geblieben sind. Dass die professionelle Arbeit der Ermittler im Mittelpunkt steht und die grenzübergreifende Zusammenarbeit europäischer Behörden in dieser schwierigen Situation funktioniert. Auch, dass die übliche Hektik der Vorweihnachtszeit einer in der ganzen Stadt spürbaren, nachdenklichen Innerlichkeit gewichen ist. Es berührt mich, dass wir als Deutsche, zum ersten Mal seit ich denken kann, Mitgefühl erfahren. Von Menschen aus der ganzen Welt, die unser Land und speziell diese Stadt lieben. Auch nach diesem Anschlag patrouillieren hier keine Soldaten und ich höre kein Kriegs- oder Rachegeschrei. Ich bin glücklich, dass wir - vier Tage danach - als Land diese Bewährungsprobe auf eine andere, eine neue Weise zu bewältigen scheinen.

Gestern Abend hatte ich am Ku'damm zu tun und kam mit dem Bus am Breitscheidplatz vorbei. Seit dem Morgen hatten die Buden wieder geöffnet, wenn auch ohne laute Musik und Partygedöns. Ich schaute auf die beleuchteten Stände, fühlte eine für diesen Ort ungewöhnliche, fast erhabene Stille und hatte für einen Moment das Gefühl, ein heiliger Schein fiele auf unseren Bus.



Der Vorläufer des Weihnachtsfestes ist die Wintersonnenwend-Feier, und seit Urzeiten freuen sich Menschen in dieser dunkelsten Zeit des Jahres über die Rückkehr und das erneute Wachstum des Lichts. Das asiatische Yin-Yang-Zeichen ist als Sinnbild dieser Gesetzmäßigkeiten heute Vielen fast mehr vertraut als die eigene, mitteleuropäische Tradition.

Mein Respekt vor der Trauer der Hinterbliebenen und dem Schmerz der Verletzten ist groß. Doch vielleicht können die positiven Veränderungen, die ich glaube wahrzunehmen, ein Trost sein, der wie ein kleines Licht aus tiefer Dunkelheit die Herzen der Trauernden und schließlich unsere Welt erhellt. Die Bedrohung durch radikalisierte Islamisten und die Migration von Millionen von



Menschen in unseren Kulturraum fordert unsere Gesellschaft heraus und wird diese verändern - zum Positiven, wie ich mir seit dieser Woche sicherer bin als je zuvor. Wir schaffen das.

In diesem Sinne wünsche ich Dir und Deinen Lieben ein Fest des Friedens, magische Rauh-Nächte und ein wundervolles Jahr 2017!

Manuel B. Breuer



## **Erinnerung an einen uralten Pakt**

Vor einigen Tagen war ich im Kölnischen Park unterwegs, ein selbst vielen Berlinern unbekanntes Refugium im Herzen des Alten Berlin. Was auch viele Hauptstädter bis heute nicht wissen ist, dass hier die offizielle Berliner Stadtbärin wohnt. Ihr Zuhause stammt aus einer Zeit, als Bären noch in Zwinger gesperrt wurden, und trotz wohlmeinender Nachrüstung mit Glasdach, Frischwasserbecken und Fußbodenheizung ist es nach heutigen Erkenntnissen natürlich völlig ungeeignet für ein Bärenleben. Schnute lebte dort lange mit ihrer Tochter Maxi und mit Thilo, welcher in den 90er Jahren gleich beiden Gespielinnen Junge schenkte. Zum Glück fanden sich zwei Tierparks in Südamerika, die die beiden Bärenkinder übernahmen.

Seit einem Wochenende im Jahr 2004 bin ich tief verbunden mit dieser Bärin. Aus einem Büschel Bärenhaare fertigten wir damals im Rahmen meiner Schamanischen Lehrzeit eine homöopathische Arznei. Wer eine homöopathische Substanz zu sich nimmt, nimmt die energetische Information des Ausgangsstoffs bzw. seines Trägers für immer in sich auf, und so wurde ich damals selbst ein Stück weit zum Bären. Damals ahnte ich nicht, dass ich ein Jahr später meine Heilpraxis nur einen Steinwurf entfernt von Schnutes Zuhause eröffnen würde.



Über lange Zeit wurden im Kölnischen Park im Januar (alle Bärenkinder werden im Winter geboren) immer die Bärengeburtstage gefeiert. Zwei herzreiche Pflegerinnen bastelten dann leckere Gemüsetorten für ihre Schützlinge und versteckten Ananas, Trauben und Äpfel für die neugierigen Tiere in den Zweigen der Bäume. Eine ältere Dame namens Bärenjette spielte auf der Drehorgel und der Bezirksbürgermeister hielt eine kleine Rede.

So genannte Tierschützer sprengten irgendwann diese Veranstaltungen und damit die Möglichkeit für die Menschen Berlins, die Tiere zu feiern und ihnen ihre Liebe zu zeigen. Es waren vielleicht dieselben "Tierschützer", die einmal auf das Glasdach des Zwingers kletterten, um auf die aus ihrer Perspektive untragbare Lebenssituation der Bären hinzuweisen. Sie lösten damit nicht nur einen Feuerwehreinsatz aus, sondern auch lebensbedrohliche Panikattacken unter den Bären, deren Zuhause ohne Vorwarnung von unbekanntem Feinden aus der Luft bedroht wurde.



Am 18. Januar wurde Schnute 34 Jahre alt (Braunbären in Freiheit werden selten älter als 10), und ich sehe ihr Leben und das all ihrer Verwandten als großes Geschenk, als unermessliches Opfer an uns Menschen in der Stadt. Sie steht für eine Zeit, als wir Tiere noch für ihre außergewöhnlichen Kräfte verehrten, anstatt sie zur Fleischzucht in Massenhaltung zu vergewaltigen. Als Wappentiere schenken sie Kriegern und Kriegerinnen über Jahrtausende Kraft und später den Städten Schutz und Wohlstand. Seit der Steinzeit haben wir die Bären für ihre besonderen Eigenschaften verehrt. Und so steht Schnute für eine Zeit, als wir auf einer anderen, magischen Ebene mit Tieren verbunden waren und - vor allem - diese Ebene heiligten.

Was ist der Bär heute für Berlin? Nicht viel mehr als eine erfolgreiche Variante zum Bedrucken von Touristensouvenirs oder, wie im Beispiel des viel zu früh am Starruhm verstorbenen Knut, zur Steigerung der Besuchszahlen des Zoologischen Gartens. Rund um den Zwinger dröhnt der Baustellenlärm, denn auch das ehemalige Cölln, dieses letzte, vom Immobilienwahnsinn über lange Jahre verschonte Quartier in der Mitte Berlins wird nun "erschlossen" und fällt der weiter fortschreitenden Bodenversiegelung zum Opfer. Auch während ich filme, schlägt ein

Vermessungsingenieur wie zum Zeichen dieser neuen Zeit sein Werkzeug in den Asphalt.

Schnute dreht dabei stoisch ihre Runden, mit der Geschmeidigkeit einer 90-jährigen Frau auf ihrem Rollator, wundert sich über die Unruhe der Menschen, den wachsenden Lärm der Baustellen und über die Kapriolen eines Klimawandels, der ihre Winterruhe immer wieder unterbricht.



Der Pfleger erzählt mir, dass sie den Tod ihrer Tochter im letzten Jahr gut überstanden habe. Die Tierschützer wollten sie danach in eine Transportkiste verpacken, um sie in einen Bärenpark nach Mecklenburg zu bringen. Das allerdings hätte laut Tierarzt ihren plötzlichen Herztod wahrscheinlich gemacht. Stattdessen wurde der ehemalige Wassergraben des Zwingers mit Sand verfüllt und so Schnutes Aktionsradius noch einmal deutlich erweitert. Ich staune, während die alte Bärendame in den ehemaligen Graben klettert und auf ihrem Rollator tatsächlich den Weg zurück nach oben schafft.

Als ich gehe, sagt mir allerdings mein Gefühl, dass diese Veteranin eines verschwundenen Berlins das nächste Jahr nicht mehr erleben wird. Ich bitte alle fühlenden Menschen, nicht nur für Schnute, sondern für alle Berliner Stadtbären zu beten. Diese Tiere haben uns ihr Leben geschenkt und unzählige Generationen von Berlinern an einen uralten Pakt zwischen Mensch und Tier erinnert. Was bleibt, wenn Schnute geht, ist Berliner Luft in Dosen und der Teddybär.

Schnute bei Youtube ansehen:

