

C A R O L I N E M Y S S

# Archetypen

Erkenne dich selbst  
und lebe deine Kraft

AKTUELLER FASHIONISTA KREATIVER  
KREATIVER SUCHENDER FÜRSORGENDER VISIONÄR KÖNIGIN  
VISIONÄR ANWÄLTIN KÖNIGIN ATHLETIN  
INTELLEKTUELLER SUCHENDER SUCHENDER  
KÖNIGIN KREATIVER REBELLIN  
ANWÄLTIN WER VISIONÄR ATHLETIN  
NISTA SUCHENDER BIST  
KREATIVER BIST KÖNIGIN FASHIONISTA  
FÜRSORGENDER KREATIVER SUCHENDER  
FÜRSORGENDER SUCHENDER INTELLEKTUELLER  
ATHLETIN KREATIVER DU? VISIONÄR ATHLETIN  
SUCHENDER KÖNIGIN REBELLIN SUCHENDER  
FASHIONISTA SUCHENDER KREATIVER KÖNIGIN  
VISIONÄR INTELLEKTUELLER FASHIONISTA FÜRSORGENDER INTELLEKTUELLER  
SUCHENDER KREATIVER REBELLIN FÜRSORGENDER KÖNIGIN  
KREATIVER FASHIONISTA

INTEGRAL



CAROLINE MYSS  
**Archetypen**

Erkenne dich selbst  
und lebe deine Kraft

***WER  
BIST  
DU?***

Aus dem Amerikanische übertragen  
von Diane von Weltzien

INTEGRAL

Die Originalausgabe erschien 2013 unter dem Titel  
»Archetypes – Who Are You?« im Verlag Hay House Inc., USA.

Integral Verlag  
Integral ist ein Verlag der Verlagsgruppe Random House GmbH.

ePub-ISBN 978-3-641-12513-4

Erste Auflage 2014

Copyright © 2013 by Archetypes Publishing LLC  
Copyright © der deutschsprachigen Ausgabe 2014  
by Integral Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
Alle Rechte sind vorbehalten.

Redaktion: Dr. Anita Krätzer

Umschlaggestaltung: Reinert & Partner Werbedesign, München

Satz: Leingärtner, Nabburg

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

*Für Cristina Carlino,  
eine Schwester und Freundin  
in Liebe und Dankbarkeit*

# Inhalt

[Vorwort](#)

[Einführung](#)

[DAS NEUE INNERE NETZWERK DER ARCHETYPEN](#)

[IHRE PERSÖNLICHE REISE](#)

[DER FÜRSPRECHER](#)

[DER KÜNSTLER/KREATIVE](#)

[DER SPORTLER](#)

[DER HELFER](#)

[DER MODEBEWUSSTE](#)

[DER INTELLEKTUELLE](#)

[DIE KÖNIGIN/FÜHRUNGSKRAFT](#)

[DER REBELL](#)

[DER SPIRITUELL SUCHENDE](#)

[DER VISIONÄR](#)

[Archetypengalerie](#)

[Danksagung](#)

## Vorwort

**A**rchetypen faszinieren mich, seit ich vor zwanzig Jahren *Die Wolfsfrau* von Clarissa Pincola Estés gelesen habe. Mehr über Archetypen erfuhr ich von Bill Moyers, der sich in einigen seiner Sendungen für PBS\* mit dem Thema beschäftigte. Doch erst Caroline Myss' Buch *Sacred Contracts* (»Heilige Verträge«) hat mir einen kreativen Zugang zu den Archetypen und ihrer Präsenz in allen Bereichen unseres Alltags eröffnet. In den anschließenden zehn Jahren habe ich jeden in ein Gespräch über Archetypen verwickelt, der mir das gestattete – auch Caroline, die seither zu einer seelenverwandten Freundin geworden ist.

Wir lernten uns kennen, als sie einen Vortrag hielt. Damals leitete ich *philosophy*, eine von mir gegründete Kosmetikfirma. Als der Organisator der Veranstaltung mich um eine finanzielle Unterstützung bat, stimmte ich sofort unter der Voraussetzung zu, dass ich ein persönliches Treffen mit Caroline bekam, um mit ihr über meine schwer kranke Freundin Dana Reeve zu sprechen. (Zu Carolines vielen Talenten gehört auch ihre Fähigkeit, die medizinischen Leiden eines Menschen intuitiv zu erfassen.) Ich schätze mich sehr glücklich, dass das Treffen gut verlief, weil zwischen Caroline und mir seither eine liebevolle Beziehung besteht.

Schneller Vorlauf zum Jahr 2009: Die Firma, die *philosophy* von mir übernommen hatte, teilte mir

telefonisch mit, dass meine kreativen Dienste nun nicht mehr benötigt würden, dass ich jedoch ehrenhalber meinen Titel als Vorstandsvorsitzende behalten dürfe, vorausgesetzt, ich käme dem neuen Geschäftsführer nicht in die Quere. Tief verletzt und untröstlich trat ich von meinem Posten zurück und verbrachte den nächsten Monat damit, meine Wunden zu lecken. Trotz meines beruflichen Erfolgs fühlte ich mich wie die letzte Versagerin. Der eine Anruf hatte mir das genommen, womit ich mich identifizierte. Doch später stellte sich heraus, dass mir gar nichts Besseres hätte passieren können.

Einen Monat später tat ich das, was jede normale Frau tut, sobald sie ein wenig freie Zeit zur Verfügung hat: Ich mistete meinen Kleiderschrank aus. Ich saß auf dem Boden und wühlte mich durch die Kleidungsstücke, die ich im Laufe der Jahre angehäuft hatte. Die Teile, die ich gern anzog, waren künstlerisch - feminin, fließend und ein wenig ätherisch. Dann gab es einen Haufen visionäre Garnituren - mehrfach die gleichen Schuhe, Hosen und T-Shirts, von denen ich gleich zehn oder zwanzig gekauft hatte. Ganz anders der Stapel mit den wirklich teuren, maßgefertigten und oft mit Edelsteinen besetzten Kostümen - Rüstungen für die Vorstandsetage, die auch einer Königin gut zu Gesicht gestanden hätten. Von ihnen besaß ich etliche, doch konnte ich sie allesamt nicht ausstehen und erinnerte mich nur allzu lebhaft daran, wie unwohl ich mich in ihnen immer gefühlt hatte. Ähnliche Gefühle löste der Stoß mit der elastischen Stretchkleidung einer mütterlichen Helferin in mir aus. Diese beiden Arten

von Kleidung hatten wenig mit mir zu tun, doch nahmen ausgerechnet sie den meisten Platz in meinem Schrank ein.

Da saß ich nun und blickte auf mein bisheriges Leben zurück, das sich in der Gestalt meines Kleiderschranks vor mir ausbreitete. Und mit einem Mal durchbrach ein Gedankenblitz die Dunkelheit meiner Verzweiflung, und meine dritte Firma - Archetypes Inc. - war geboren.

Es kam mir so vor, als sei die Visionärin in mir, die meine zweite Firma *philosophy* ersonnen hatte, aus ihrem Dornröschenschlaf erwacht. Schlagartig erkannte ich, dass jeder der Kleidungsstapel vor mir einen Archetypus repräsentierte. Einige der Outfits passten zu meinem wahren Archetypus, die meisten aber nicht. Ich dachte darüber nach, wie ich mich im vergangenen Jahrzehnt von meinem Weg hatte abbringen lassen, weil ich versucht hatte, einen Archetypus (Helferin) zu leben, der mir gar nicht entsprach. Und in der Rolle als Königin hatte ich mich auch nie wirklich wohlfühlt, schon gar nicht in der damit verbundenen Kleidung.

An jenem Tag auf dem Fußboden, umgeben vom Inhalt meines Kleiderschranks, wurde mir klar, dass die Leere, die ich trotz meiner großen persönlichen und beruflichen Erfolge empfand, eine Ursache hatte: Ich lebte meine Archetypen nicht.

Rückblickend weiß ich, dass ich nicht deshalb litt, weil man mir meine Identität gestohlen hatte, sondern weil ich eine Archetypisch-Krise durchlebte. Die Königin war tot, aber die kreative Visionärin in mir, die *philosophy* ins Leben gerufen hatte, war es keineswegs. Außerdem hatte

sich mein nächstes Projekt die ganze Zeit direkt vor meiner Nase befunden.

Mir schwebte vor, eine soziale Plattform zu schaffen, auf der man alles über das faszinierende Thema »Archetypen« und deren Einfluss auf unser Leben und unsere Beziehungen erfahren konnte. ArchetypeMe sollte die Interessenten über den Blick durch das Prisma ihrer individuellen Archetypen dazu befähigen, gute Entscheidungen für ihr Leben zu treffen.

Die neue Firma gab mir die Gelegenheit, mich mit Caroline Myss zusammenzutun. Seit inzwischen fünfundzwanzig Jahren vermittelt Caroline ihren Workshopteilnehmern, welche Macht die Archetypen haben. Nun wendet sie sich mit diesem Buch auch an Sie. Hier erfahren Sie, wie die Archetypen Ihr Leben von Geburt an formen und warum manche Menschen, Kleidungsstücke und Beziehungen perfekt zu Ihnen passen und andere ein Unbehagen in Ihnen auslösen. Sie werden ihren Schrankinhalt, Ihr Zuhause, Ihren Beruf und Ihre Beziehungen ansehen und sich, wahrscheinlich zum ersten Mal, die Frage stellen: Lebe ich meine Archetypen? Anders formuliert: Führe ich das Leben, das mir vorherbestimmt ist und mein wahres Selbst zum Ausdruck bringt?

Die schönste Entdeckung bei der Beschäftigung mit den Archetypen besteht darin, dass sie uns die Augen für die Synchronizität, Zeichen, Symbole und bedeutsamen Zufälle öffnet, die uns begegnen und unser unmittelbares Interesse auf sich ziehen. Sie fordern uns zum Stehenbleiben, zum Weitergehen oder Innehalten auf, aber welche Anweisung Sie auch erhalten, Sie wissen instinktiv, dass Sie darauf

hören müssen. Wenn Sie solchen Fingerzeigen Beachtung schenken, erfahren Sie eine weitreichende Stärkung, die dazu führt, dass in Ihrem Leben hinfert Platz für Wunder ist.

Für mich war die Entdeckung der Archetypen ein solches Wunder. Und die Begegnung mit Caroline auch. Ich wünsche Ihnen, dass es Ihnen genauso ergeht.

In Freude und Dankbarkeit

Cristina Carlino

New York 2012

\* [PBS](#) = Public Broadcasting Service, eine nichtkommerzielle TV-Senderkette in den USA (Anm. d. Übers.)

# Einführung

**S**eit Langem bin ich der Meinung, dass wir ohne Kenntnis der Archetypen im Allgemeinen und ohne Kenntnis unserer eigenen Archetypen im Besonderen nicht wirklich herausfinden können, wer wir sind, denn unsere Wahrnehmung von uns selbst und von unserer Umwelt basiert auf dem Blick durch die Brille der Archetypen. Als Gesellschaft sind wir auf einer immerwährenden Suche nach Verständnis für unser psychologisches Funktionieren, für unser Sosein und für alles, was uns Heilung verspricht. Diese Verständnissuche führt uns zu der Frage, welchen Einfluss Archetypen auf uns haben, und zu dem Wunsch, uns diesen Einfluss nicht nur bewusst zu machen, sondern auch herauszufinden, wie die Archetypen in unserem jeweiligen Leben zum Ausdruck kommen. Archetypen sind die neue Sprache der Stärkung.

Ich arbeitete gerade an einem anderen Text, als Cristina Carlino mich anrief und mich bat, alles stehen und liegen zu lassen, um dieses Buch zu schreiben und gemeinsam mit ihr eine Webseite dazu zu entwickeln. Cristina schilderte mir ihre Vorstellung von einem Netzwerk, dessen Teilnehmer sich miteinander über ihre Archetypenmuster austauschen. Begeistert erzählte sie mir von den unzähligen Möglichkeiten, die sich für diese Menschen eröffnen würden, ihre Gesundheit, ihre Beziehungen, ihr Wohlbefinden insgesamt, ja ihr ganzes Umfeld zu verbessern, wenn sie die Gelegenheit erhielten, den Kern

ihres Wesens zu begreifen. Ohne Zögern stimmte ich Cristinas Vorschlag zu, weil ich wusste, dass die Veröffentlichung meines Materials für ein größeres Publikum eine Veränderung bewirken würde. Das Buch *Archetypen: Wer sind Sie?* und die Webseite [www.ArchetypeMe.com](http://www.ArchetypeMe.com) bieten in ihrer Kombination ein interaktives Instrument, um sich die Macht der eigenen Archetypen zu erschließen und sich ihre Anziehungskraft für die Entfaltung des persönlichen Potenzials nutzbar zu machen.

Es ist an der Zeit, dass unsere Gesellschaft einen bewusstseinsmäßigen Quantensprung macht und endlich die zentrale Bedeutung der Intuition anerkennt. Archetypen sind die Ausdrucksform der Intuition, und je vertrauter wir mit ihnen sind, desto klarer gelangen wir mit unserer eigenen Intuition in Übereinstimmung. Archetypen sprechen in der Sprache der Mythen und Symbole zu uns und sind ideal für eine Gesellschaft geeignet, die keinerlei Probleme damit hat, über Hightech-Codes, Chat-Rooms und Twitter-Kürzel zu kommunizieren. Die beiden Systeme unterscheiden sich lediglich dadurch, dass Archetypen unserer kosmischen Intelligenz entspringen und nicht unserem technischen Verstand. Aber es war ja auch unausweichlich, dass unser rationaler Intellekt eines Tages einen Weg finden würde, sich mit unserer intuitiven Intelligenz zu verbinden, und genau das ist jetzt durch das Medium der Archetypen geschehen.

Archetypen sind der Schlüssel zu unserer persönlichen Stärke. Ich habe dramatische Veränderungen miterlebt, wenn sich Menschen plötzlich dieser Kraft bewusst

wurden. Immer wieder habe ich miterlebt, wie jemand erkannt hat, dass sein Bedürfnis, viel allein zu sein, nicht unsozial, sondern auf seinen Archetypus »Eremit« zurückzuführen ist, weshalb er Ruhe und Abgeschiedenheit braucht, um seine Seele angemessen zu versorgen. Andere, die sich leidenschaftlich gern in der Natur aufhalten, finden heraus, dass sie sich nicht deshalb zur Natur hingezogen fühlen, weil sie die Stadt hinter sich lassen wollen, sondern weil sie sich mit dem Naturkind identifizieren, einer archetypischen Ausdrucksform der Naturseele. Indem auch Sie herausfinden, welche Archetypen in Ihrem Leben tonangebend sind, erlangen Sie, vielleicht zum ersten Mal, Zugang zu Ihrem Wesenskern. Es ist so, als würden Sie endlich die Kleidung anlegen, die schon immer für Sie bestimmt war.

Auch wenn ich heute überzeugt davon bin, dass die Sprache der Archetypen unsere neue Sprache sein wird, es ist zugegebenermaßen noch gar nicht lange her, dass ich mir da noch keineswegs so sicher war. Als ich meinen ersten Vortrag zu diesem Thema hielt, machte ich mir Sorgen, ob es mir wohl gelingen würde, klar und deutlich zu vermitteln, dass Archetypen universelle Muster der Stärke sind, die ihren Ursprung in unseren Mythen und Überzeugungen haben und auf unsichtbare Weise jeden Aspekt unseres Lebens durchdringen und beeinflussen. Ich zögerte insbesondere deshalb, weil ich wusste, dass der Themenkreis der Archetypen eine eigene Sprache beinhaltet, die mit dem inneren Reich der Psyche verbunden ist. Außerdem werden in unserer rational und wissenschaftlich orientierten Gesellschaft Informationen,

die zwar als relevant, aber eben auch als unfassbar eingestuft werden, in der Regel kaum für besonders glaubwürdig gehalten.

Doch zu meiner eigenen Überraschung bedurfte es in meinem Vortrag nur weniger einfacher Beispiele leicht identifizierbare Archetypen, um eine Brücke zwischen der realen Welt, in der wir leben, und jener mythischen oder symbolischen Welt zu schlagen, die den Einflussbereich der Archetypen darstellt. Ich fragte die Frauen im Publikum: »Wie viele von Ihnen haben schon immer gewusst, dass sie einmal Mutter sein würden?«, und die meisten von ihnen hoben die Hand. Dann fragte ich: »Und woher wussten Sie das?« Die meisten von ihnen zuckten die Schultern, als wollten sie zum Ausdruck bringen: »Ich wusste es eben. Mutter ist, wer ich bin; es ist meine Aufgabe im Leben.«

Dann wollte ich vom Publikum wissen: »Wer von Ihnen ist ein geborener Abenteurer?« Etliche Männer hoben die Hand und einige Frauen. »Und wer von Ihnen betrachtet sich außerdem als Krieger?« Noch mehr Hände von Männern gingen in die Luft. Ich war überrascht, denn bisher hatte ich angenommen, dass es sich bei der Geschichte vom siegreichen Krieger eher um eine Frauenfantasie handelt. Doch an diesem Tag fand ich heraus, dass viele Männer sich von der Vorstellung angezogen fühlen, eine Art moderner Krieger zu sein.

Als ich dann jedoch über die Archetypen »Heiler« und »Eremit« sprach, waren die Fragen aus dem Publikum nicht mehr allgemein gehalten, sondern jeder wollte wissen: »Was sind meine Archetypen?« oder: »Wie kann ich meine archetypischen Muster herausfinden?« Die

Atmosphäre im Raum war wie aufgeladen und vibrierte von einer so starken Neugier, wie ich sie noch nie zuvor bei einem Publikum erlebt hatte. Wenn ich es zugelassen hätte, wären sie die ganze Nacht geblieben, um die Suche nach ihren Archetypen fortzusetzen.

Später mit Freunden beim Abendessen konnte ich gar nicht aufhören, mich über den Ausbruch von Begeisterung bei jenem Vortrag zu wundern. Mit keinem anderen Vortragsthema hatte ich je derartige Reaktionen bewirkt. Was an den Archetypen rief ein solches Interesse hervor? Je länger ich darüber nachdachte, desto offensichtlicher erschien mir die Erklärung: Archetypische Muster sind der Schlüssel zum Verständnis für das wahre Ich. Irgendwie scheinen die Archetypen mehr über einen auszusagen, als man in der Regel über sich weiß. Indem Sie Ihre archetypischen Muster identifizieren und erforschen, erhalten Sie einen Zugang zu Ihrem wahren Selbst.

Archetypen waren schon immer der Motor für das menschliche Unbewusste, trotzdem ist es natürlich möglich, dass man ein ganzes Leben lang nichts davon weiß. Archetypische Muster sind wie Tore zu einem verborgenen Reich, zu einer parallelen Wirklichkeit. Diese parallele Wirklichkeit der Archetypen zu entdecken und mit ihr jene Archetypen, die für einen selbst von besonderer Bedeutung sind, ermöglicht es einem, sich selbst zu begegnen, vielleicht zum ersten Mal. Ich wünsche Ihnen, dass Sie diese Reise in Ihr Inneres als ebenso lebensverändernd empfinden wie ich.

Caroline Myss  
Oak Park 2012

# DAS NEUE INNERE NETZWERK DER ARCHETYPEN

Wenn ich zu Ihnen sage würde: »Sehen Sie den Mann da drüben? Er ist mein Held!«, oder: »Diese Frau ist die ideale Mutter«, wüssten Sie sicher ganz genau, was ich Ihnen über diese beiden Menschen mitteilen will, die Sie noch nie im Leben gesehen haben. Mit nur zwei Begriffen - »Held« und »Mutter« - kann ich in Ihnen die Türen zu zwei umfangreichen Archiven voller Mythen und Symbole öffnen, die Sie automatisch mit diesen Begriffen in Verbindung bringen. Innerhalb von Sekunden sind diese beiden Menschen für Sie keine Fremden mehr, denn Ihre Psyche verknüpft sie mit Geschichten, Märchen und mit Ihren eigenen Erinnerungen. Der Mann verwandelt sich für Sie sofort in einen superstarken Helden, der sich jedem Gegner in den Weg stellen kann. Obwohl Sie sonst nichts von ihm wissen, würden Sie ihm sofort vertrauen. Schließlich verraten Helden ja nicht die Frau, die zu retten sie ausgesandt wurden - jedenfalls nicht in den Märchen, die wir kennen und lieben, oder?

Nehmen wir an, unser Held ist ein »einsamer Wolf«-Typ - einzelgängerisch, ernsthaft und treu -, in den Sie sich Hals über Kopf verlieben (selbstverständlich ist er treu, denn wer mit anderen Frauen anbandelt, kann kein echter Held sein). Jede Frau sehnt sich nach einem solchen Helden - angefangen von den griechischen Kriegern wie Herkules, Odysseus und Achilles über Sagengestalten wie Robin

Hood oder Wilhelm Tell bis hin zu Einsatzkräften, die ihr Leben riskierten, um Terroristen wie Osama bin Laden unschädlich zu machen. Sie begeistern uns mit ihren Heldentaten. Und mittlerweile haben wir unsere Vorbilder an Heldenmut um zeitgenössische Öko-Aktivistinnen wie Karen Silkwood oder Erin Brockovich erweitert. Ihre Stärke ermutigt uns, selbst mehr Mut aufzubringen.

Helden und Heldinnen sind heute die beliebtesten Filmfiguren. Wer einen Film über Batman, Spider-Man, Superman oder Wonder Woman dreht, kann sich sicher sein, dass er einen Kassenschlager landet. Warum? Die Antwort ist einfach: Wir lieben unsere Heldinnen und Helden nicht nur, wir *brauchen* sie auch. Eine Gesellschaft ohne Helden ist eine besiegte Gesellschaft. Sie sind unsere Machtkonen, die der Welt signalisieren, dass wir als Nation unbesiegbar sind.

Auch Sie haben mindestens einen Helden. Wenn nicht, dann sehnen Sie sich wenigstens nach einem. Sie sind vielleicht nicht unbedingt daran interessiert, dass Ihre Lieblingscomicfigur zum Leben erwacht, doch die Vorstellung, dass da jemand Zuverlässiges ist, der in einer brenzligen Situation rettend herbeigaloppiert kommt – psychologisch, wenn nicht gar wörtlich –, steht bei den meisten Menschen auf ihrer Liste von Voraussetzungen für ein glückliches und sicheres Leben ganz weit oben. Jeder Mensch trägt in sich dieses Bedürfnis nach wie auch immer gearteten Helden, weil es in unserem emotionalen Erbgut festgeschrieben ist. Was wir als unsere *menschliche Natur* bezeichnen, ist auch unsere *archetypische Natur*. Manche Eigenschaften und Charakteristika sind typisch menschlich:

gegenseitige Fürsorge, Schutz des Nachwuchses, Loyalität, die Fähigkeit zu lieben, das Bedürfnis, Heim und Familie zu beschützen. Und alle diese angeborenen menschlichen Eigenschaften kommen in den Archetypen zum Ausdruck, in diesen universellen, unpersönlichen, uns zutiefst beeinflussenden Mustern, die ihren Sitz im kollektiven Unbewussten haben - in der, wie man es ausdrücken könnte, Psyche unserer Spezies, die wir alle miteinander teilen.

Oder nehmen wir den Archetypus »ideale Mutter«. Sie brauchen die Frau, von der ich spreche, nicht persönlich kennenzulernen, um Ihre Vorstellungskraft zum Leben zu erwecken. Allein das Wort »Mutter« weckt in uns ein kraftvolles Bild, insbesondere in unserer Gesellschaft, in der wir diesen Archetypus durch die Werbung über seine bereits tief in uns verwurzelte emotionale Bedeutung hinaus verstärkt haben. Sobald wir jemanden von einer vollkommenen Mutter schwärmen hören, entsteht in uns das Bild von einer großartigen Köchin mit einem ordentlichen, schönen Zuhause, die ihren Kindern bei den Hausaufgaben hilft, sie zu ihren Sportwettkämpfen begleitet, sie bei der Lösung ihrer Probleme unterstützt, ihre übernachtenden Freunde liebevoll mitversorgt und reichlich Schokoladenkuchen backt. Selbst wenn das Wort »Mutter« bei Ihnen schmerzhaft Erinnerungen an eine nicht ganz so vollkommene Kindheit auslöst, ist die Projektion der idealen Mutter dennoch fest in Ihre Psyche eingepflanzt.

Wie kommt es aber, dass Begriffe wie »Held« oder »ideale Mutter« derart lebhaft visuelle, emotionale, geistige und

mythische Informationen in uns zum Leben erwecken? Sie haben diese Macht, weil sie Archetypen sind, im Unbewussten angelegte psychische Muster. Auch wenn Archetypen kollektive Symbole sind, die alle Mitglieder einer Kultur teilen, vermögen sie uns als persönliche archetypische Muster individuell anzusprechen. Diese persönlichen archetypischen Muster bilden die Basis unserer Überzeugungen, Triebe, Motivationen und Handlungen. Sie organisieren und energetisieren alle zwischenmenschlichen Beziehungen in unserem Leben. Während der Kindheit sind Archetypen die machtvollen Bilder und Vorbilder, mit denen wir uns identifizieren: Sportler, Künstler, Schauspieler, Prinzessin und sogar Opfer oder Vampir stehen für komplexe Geschichten oder Mythen, von denen wir uns vorstellen, dass sie sich irgendwie in unserem eigenen Leben ereignen könnten. Wir fühlen uns von Filmen, Büchern und Videospielen angezogen, in denen Figuren vorkommen, die unseren inneren Kraftbildern ähneln. Kleine Mädchen verkleiden sich als Prinzessin oder als Wonder Woman, kleine Jungen als Batman oder Krieger. Die archetypische Identifikation beginnt früh im Leben.

Während des Heranwachsens binden wir diese Muster in unser Leben ein und leben damit unbewusst entsprechend unserer Archetypen. Ich stelle mir die Archetypen als unsere energetischen Gefährten vor. Von Geburt an leben wir nach den archetypischen Mustern, die in unserer Psyche angelegt sind. Wir Menschen lieben Muster, denn sie bringen Ordnung in unser Leben. Wir suchen unsere Umwelt unablässig nach irgendwelchen

wiedererkennbaren Mustern ab, insbesondere unsere Mitmenschen, denn intuitiv wissen wir: Wenn wir die Verhaltensmuster des anderen nachvollziehen können, dann verstehen wir auch, welches Verhältnis diese Person zu sich selbst, zu ihrem Leben und zu uns hat. Wir begreifen einen Menschen besser, wenn wir wissen, dass er beispielsweise im Wesentlichen ein archetypischer Intellektueller ist; das erklärt dann beispielsweise, warum diese Person fremdsprachige Filme mag oder gern Biografien über große historische Persönlichkeiten liest. Andererseits wissen wir es unsererseits zu schätzen, wenn unsere Freunde uns als archetypischen Sportler erkennen, denn dann müssen wir nicht mehr erklären, warum ein tägliches Training für unser körperliches, mentales und emotionales Wohlbefinden so wichtig ist. Sport ist dann mehr als ein Hobby, Sport ist Bestandteil unseres Persönlichkeitskerns.

Es mag Ihnen nicht bewusst sein, doch Sie haben von Kindesbeinen an Ihre Mitmenschen auf ihre archetypische Energie hin überprüft – nur bezeichnen Sie es vielleicht als Einordnen oder Beurteilen, wenn die Etikettierung negativ ausfällt. Bei der Beobachtung von Menschen geht es um nichts anders als um die Einordnung Fremder in ein archetypisches Bezugssystem, wodurch man sofort Informationen über sie gewinnt. Bei einer solchen ersten Einschätzung eines Menschen sucht man nach den weitverbreiteten Eigenschaften, die die Zugehörigkeit einer Person zu bestimmten Archetypen sofort verraten. Der archetypische Bösewicht hat Tätowierungen, die sein knallhartes Selbstbild zeigen. Der Vampir hat ein Flackern

in den Augen, an dem sich ablesen lässt, dass er gleich jemanden energetisch aussaugen muss. Die Diva ist selbstverständlich nahezu unverwechselbar. Auch die archetypische Augenweide ist leicht erkennbar, während der barmherzige Samariter schon etwas schwerer zu ermitteln ist. Man weiß nie genau, welche anderen Eigenschaften er außerdem noch hat, und genau das ist typisch für diesen Archetypus.

Wir sind unablässig damit beschäftigt, diese intuitiv aufgenommenen energetischen Schnappschüsse von unseren Mitmenschen in unser archetypisches Musterbuch einzuordnen, und können gar nicht anders, als die Archetypenzugehörigkeit der anderen wahrzunehmen. Dieser Mechanismus ist Bestandteil unserer intuitiven Überlebensstrategien. Wir vertrauen Mustern, die wir kennen, und nehmen die erkannten Archetypen intuitiv wahr. Bringen wir jemandem kein Vertrauen entgegen, dann deshalb, weil es uns nicht gelingt, seinen Archetypus zu ermitteln, oder weil wir bereits jemandem mit diesem Archetypus begegnet sind und uns sein Verhalten nicht gefallen hat.

Es ist uns bestimmt, unsere Archetypen zum Ausdruck zu bringen, ebenso wie es uns bestimmt ist, zu krabbeln, zu gehen und miteinander zu kommunizieren. Archetypen, Symbole und Mythen sind Aspekte unserer intuitiven Intelligenz. Unsere natürliche Intuition ist uns gegeben worden, weil sie für unser Überleben unverzichtbar ist. Die Kampf-oder-Flucht-Reaktion sowie das hochreaktive »Bauchgefühl« sind Beispiele für unsere organische intuitive Intelligenz, auf die wir im Alltag ununterbrochen

angewiesen sind. Auf ähnliche Weise nehmen Sie Archetypen intuitiv wahr, auch wenn es Ihnen vielleicht nicht bewusst ist, dass Ihnen das Verständnis der und die Reaktion auf die Sprache der Mythen und Symbole angeboren ist. Aber denken Sie daran, dass sich Ihre Fantasie der Mythen und Symbole bedient und dass die Fantasie ohnehin eine der ersten Ausdrucksformen des kindlichen Geistes ist. Wir haben Zugang zu unserer Fantasie und unseren Träumen, noch bevor wir uns unseres Verstandes und der Logik bedienen.

Sie haben sich bereits in mythischem Kontakt mit Ihrer Welt befunden, bevor Sie lernten, darüber zu lesen und zu schreiben. Sie hatten unsichtbare Freunde und haben sich vorgestellt, in Zauberschulen zu gehen. Und wenigstens ein paar Jahre lang hat sich all das für Sie äußerst real angefühlt. Und auch wenn Sie als Erwachsener erkannt haben, dass diese mythischen Orte in der wirklichen Welt gar nicht existieren, so hält Ihre Psyche doch auch weiterhin an ihnen fest. Sie stellen Ihren geheiligten psychischen Raum dar, Ihr persönliches archetypisches Territorium.

Die Sprache der Archetypen ist die universelle Sprache der menschlichen Seele, die uns durch das kollektive Unbewusste psychisch vereint. Für den Schweizer Psychologen Carl Gustav Jung, auf den der Begriff »kollektives Unbewusstes« zurückgeht, waren Archetypen ein Steuersystem der Psyche, das ein Tor vom Bewussten zum Unbewussten öffnet und es uns überhaupt erst möglich macht, ganzheitliche Menschen zu sein.

Außerdem bemerkte Jung, dass sich manche Archetypen gern mit bestimmten anderen zusammenschließen, was die Vielzahl der Ausdrucksformen erklärt, in denen sich ein Archetypus je nach Individuum äußert. Zum Beispiel ist eine mir bekannte Frau eine sehr ausgeprägte archetypische Künstlerin. Seit ihrer Kindheit steht sie in engstem Kontakt mit ihrer künstlerischen Begabung und lebt ihre Künstler-Persönlichkeit natürlich und überzeugend aus. Von ihrer Art, sich zu kleiden, bis hin zu ihrer Weise, den Tisch zu decken – ihr Tun hat immer eine künstlerische Note. Ohne einen bewussten Gedanken daran zu verschwenden, lebt sie mit ihrem Archetypus Künstler in vollständiger Harmonie.

Doch bei einer anderen Person aus meinem Bekanntenkreis verbindet sich der Künstler mit anderen archetypischen Mustern zu einem völlig andersartigen Kraftfeld. Die Kindheit dieses Mannes war nicht so behütet wie die der zuvor erwähnten Künstlerin. Folglich entwickelte sein archetypischer Künstler Eigenschaften des hungernden Künstlers, den Maler wie Henri de Toulouse-Lautrec oder Vincent van Gogh berühmt gemacht haben. Die Unfähigkeit dieses Mannes, an seine künstlerischen Fähigkeiten zu glauben, schmälerte sein Selbstwertgefühl und bewirkte, dass er sich auf den Archetypus des verletzlichen Kindes zurückzog. Die Kombination aus verletzlichem Kind und hungerndem Künstler setzte in ihm eine Stimme frei, die ihn unablässig mit Ängsten bombardiert. Wie eine mentale Lautsprecheranlage, die er nicht abstellen konnte, sagte sie ihm ununterbrochen, dass

er in der Welt als der kreative Künstler, der zu sein er einmal geträumt hatte, nicht überleben würde.

Schließlich gab er auf, kehrte nach Hause zurück und arbeitete dort als Anstreicher und Handlanger. Um Geld zu verdienen, musste er seinen inneren Mythos revidieren – die Geschichte, mit der er sich erzählte, wer er »wirklich« war, und mit der er sich erklärte, was mit ihm geschah. Nun sagte er sich, dass er nur so lange als Anstreicher arbeiten würde, bis er genug Geld zusammenhatte, um den Malkurs zu besuchen, den er zu brauchen meinte. Doch solange die Archetypen »hungernder Künstler« und »verletzliches Kind« über seinen inneren Mythos bestimmen, wird er sich niemals auf den Weg machen, so mächtig sind die in unseren Archetypen enthaltenen Mythen. Allerdings steht ihm immer die Möglichkeit offen, seinen inneren kreativen Künstler neu zu beleben. Im Weg steht ihm lediglich seine Befürchtung, dass sein Talent nicht ausreichen könnte, um es in der wettbewerbsorientierten Kunstwelt zu etwas zu bringen. Archetypen bringen sich immer auf die eine oder andere Weise zum Ausdruck – im Fall dieses Mannes wurde seine Arbeit als Anstreicher zu einem Rastplatz, um Mut zu schöpfen.

## Das innere Netzwerk tritt in Erscheinung

Was C. G. Jung als das kollektive Unbewusste bezeichnete, ist für mich das innere Netzwerk – ein psychisches Hochgeschwindigkeitsnetzwerk, das uns durch das riesige System der Archetypen mit allen anderen Menschen

verbindet. Jeder einzelne Archetypus gleicht einem eigenen Computerprogramm, das sich aus einer Vielzahl von Mythen und aus dem mit jedem dieser Mythen verbundenen Bestand an Symbolen und kulturellen Legenden zusammensetzt.

Nun stellen Sie sich vor, dass sich auf der Oberfläche unseres Planeten Milliarden Linien kreuzen, die als Hochgeschwindigkeitsdatenautobahnen sämtliche psychischen Vorgänge in den Menschen übertragen. Jeder Gedanke, jedes Gefühl, jede Empfindung wird in diesem archetypischen Netz sofort weitergeleitet, das damit den einen Bestandteil menschlicher Erfahrung transportiert, den wir alle gemeinsam haben: Stärke. Was immer Sie tun, sagen, denken, sich ausrechnen, in Betracht ziehen oder anziehen, geschieht im Bewusstsein der Stärke. Stärke ist der Bestandteil, der Ihr gesamtes menschliches Tun vom Augenblick Ihrer Geburt bis hin zu Ihrem Tod verbindet. Allem in Ihrem Leben liegt das Verhandeln um Stärke zugrunde, und all diese Stärke wird über das archetypische innere Netzwerk transportiert.

Überlegen Sie einmal, warum Sie Ihre Entscheidungen treffen und was Sie dazu veranlasst, auf die Weise zu agieren, wie Sie es tun. Letztlich basieren all Ihre Entscheidungen auf der Frage nach der Stärke: Wird das, was ich sage oder tue, mir einen Zuwachs oder einen Verlust an Stärke einbringen? Soll ich lieber den Mund halten oder meine Meinung sagen? Soll ich aufrichtig sein? Soll ich meinem Instinkt folgen oder erst mehr Informationen sammeln? Welche Handlungsweise ist für mich am besten? Es kann schon zu viel verlangt sein, zu

etwas Einfachem wie einer Restaurantempfehlung eine zweite Meinung einzuholen. »Besser, ich stimme einfach zu, und verhalte mich wie die anderen«, denken die meisten.

Aber warum reduzieren wir jede Entscheidung auf eine Kalkulation der Stärke und geben sie über das energetische Kraftnetzwerk weiter? Weil wir alle miteinander in Verbindung stehen und Bestandteil ein und desselben Lebensnetzes sind. Schon bei unserer Geburt besteht unsere Verbindung zum energetischen Kraftgitter des inneren Netzwerks, und wir beginnen mit einem Sack voller Wahrheiten und Weisheiten, die auf der Erfahrung der Menschheit gründen. Dieses Wissen ist uns ebenso angeboren wie etwa das Wissen, was falsch und was richtig ist. Es ist Bestandteil unserer zellulären DNA. Doch leider ist uns dieses tief in uns eingelagerte Wissen nicht von Anfang an bewusst. Erst mit wachsender Reife nehmen wir es wahr. Es ist ein heiliges Wissen, das von innen her wachgerufen und intuitiv wahrgenommen werden muss. Der Verstand hilft uns hier nicht weiter. Wenn Sie je über den wahren Sinn Ihres Leben nachgedacht oder sich gesagt haben: »Ich muss herausfinden, was für mich wirklich wichtig ist«, dann sind Sie bereits auf dem Weg. Die Beschäftigung mit solchen Fragen ist eine Einladung sich auf die Suche nach seinem authentischeren Ich zu begeben und zu erwachen.

Wir fühlen uns von Geschichten über die Heroen der Antike angezogen, die sich auf die archetypische Reise des Helden, auf die einsame Suche nach dem wahren Ich begeben haben. Indem Sie einen Weg zu diesem kostbaren

heiligen Wissen darüber finden, wer Sie tatsächlich sind, erlangen Sie einen Zuwachs an Stärke. Das ist der Kern echter Selbstachtung, der heilige Gral der inneren Suche.

Denken Sie einen Augenblick lang über die Frage nach, um die es in meinem Buch geht: Wer sind Sie wirklich? Wir alle fragen uns ständig: Wer bin ich? Dies tun wir im Verlauf unseres Lebens unter den unterschiedlichsten Umständen viele Male. Doch wir müssen die richtige Sprache beherrschen, um die Antwort tief in unserem Inneren freizulegen. Wir stellen diese Frage, weil wir den Grund begreifen wollen, warum uns das Geschenk des Lebens gegeben wurde: »Warum wurde ich geboren?« Diese Frage ist ein archetypischer Übergang, ein Wendepunkt bei unserer Suche nach einem tieferen Verständnis unseres Selbst, und symbolisiert einen Reifungsprozess. Jetzt definieren wir uns nicht mehr darüber, was wir *haben*, sondern wir wollen nun herausfinden, was wir *tun*, *sein* oder *beitragen* können. »Wohnt in mir der archetypische Künstler?« »Bin ich ein geborener Visionär?« Wer sich in all seinen Tiefen ergründen will, muss, angetrieben durch die Kraft seiner Archetypen, in sein Inneres reisen.

## Ihre Archetypen und das innere Netzwerk finden

In diesem Buch stelle ich Ihnen das innere Netzwerk und die zehn archetypischen Muster vor, die den Trends unserer Zeit entsprechen: die Archetypen Fürsprecher, Künstler/Kreativer, Sportler, Helfer, Modebewusster, Intellektueller, Königin/Führungskraft, Rebell, spirituell

Suchender und Visionär. Jeder dieser Archetypen steht stellvertretend für eine ganze Archetypenfamilie, deren Mitglieder ähnliche Muster aufweisen. Zu diesen allgemeineren Archetypenfamilien gehören sowohl Männer als auch Frauen. Der archetypische Helfer beispielsweise bildet den Kopf einer Familie von fürsorgenden Archetypen wie der Mutter oder dem Retter, Lehrer, Heiler und Gefährten. Hingegen stammt der Rebell aus einer Familie von Archetypen, zu der auch der Außenseiter, der Krieger und der Held gehören. Alle Mitglieder einer Archetypenfamilie haben bestimmte Charaktereigenschaften gemeinsam, doch gibt es auch subtile Unterschiede zwischen ihnen, die manchmal für Verwirrung sorgen. So fällt es den meisten Menschen schwer, etwa zwischen archetypischem Heiler und dem Retter zu unterscheiden, da beide in sich das angeborene Bedürfnis tragen, sich allen zuzuwenden, die Unterstützung brauchen. Doch ist etwa die Initiation des archetypischen Heilers – bezeichnet als die »Reise des verwundeten Heilers« – allein dem Heiler eigen und kein Bestandteil des Retters. (Nicht alle Archetypen verfügen über einen eigenen Initiationsweg. Die Initiation ist ein geheiligtes Ritual, das mit jenen Archetypen verbunden ist, die eine heilige Rolle übernehmen und beispielsweise als Heiler dienen.) Die »Reise des verwundeten Heilers« ist eine bedeutende Initiation, die vielleicht viele von Ihnen wiedererkennen.

Die Reise des verwundeten Heilers beginnt mit einer »Wunde«, etwa in Form eines schweren Unfalls, einer Krankheit oder von Lebensumständen, in denen der

Betreffende seinen gesamten irdischen Besitz verliert und vor die Wahl gestellt wird, entweder unter den Strapazen zusammenzubrechen oder »aufzustehen, sein Bett zu nehmen und zu gehen«. Die Wunde des verwundeten Heilers stellt ihn vor eine Friss-oder-Stirb-Wahl und gibt ihm die Gelegenheit, seine Beziehung zur Stärke vollständig zu transformieren. Bis zum Eintritt der Verwundung hat dieser Mensch Stärke mit Macht gleichgesetzt und als etwas Äußeres definiert - als Status, Geld, Ruhm, Sicherheit und als Glaube an die eigene Unbesiegbarkeit. Die Wunde zerstört diese Illusion und offenbart die Wertlosigkeit einer solchen externen Definition von Stärke. Der verwundete Heiler erhält die Gelegenheit, all seine Vorstellungen von Stärke und irdischer Sicherheit abzulegen und dafür ein alternatives Heilparadigma zu entdecken. Er erkennt, dass seine Wunde nur in Zusammenarbeit mit seinem Geist geheilt werden kann.

Diese Zusammenhänge erklären, warum sich mancher verwundete Heiler von Krankheiten oder Situationen erholt, die andere Menschen vielleicht das Leben gekostet hätten. Indem der verwundete Heiler geheilt aus seiner Prüfung hervortritt, erhält er die Kraft, anderen Menschen bei der Heilung ihrer Wunden zu helfen.

## Die zehn Archetypen

Die in diesem Buch präsentierten zehn Archetypen verkörpern die grundlegenden Aspekte der Stärke, nach der heute auch Frauen in ihrem allumfassenden Ringen um